

TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO

XUANGIAO.COM
LIÊN ĐOÀN VOVINAM VIỆT NAM



Xy thuật

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

Tập 1

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Thủ thuật
VOVINAM-VIỆT VÕ ĐẠO
Tập 1



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
Hà Nội - 2008



BAN BIÊN SOẠN

Ông LÊ QUỐC AN

Chủ tịch Liên đoàn Vovinam Việt Nam (Chủ biên)

Võ sư NGUYỄN VĂN CHIẾU

Võ sư NGUYỄN VĂN SEN

Võ sư TRẦN VĂN MỸ

Võ sư NGUYỄN CHÁNH TÚ

Võ sư VÕ DANH HẢI

Võ sư NGUYỄN HỒNG TÂM (Thường trực)

THỊ PHẠM

Võ sư NGUYỄN VĂN SEN

Võ sư NGUYỄN CHÁNH TÚ

Võ sư NGUYỄN HỒNG QUÌ

Võ sư NGUYỄN TẤN THỊNH

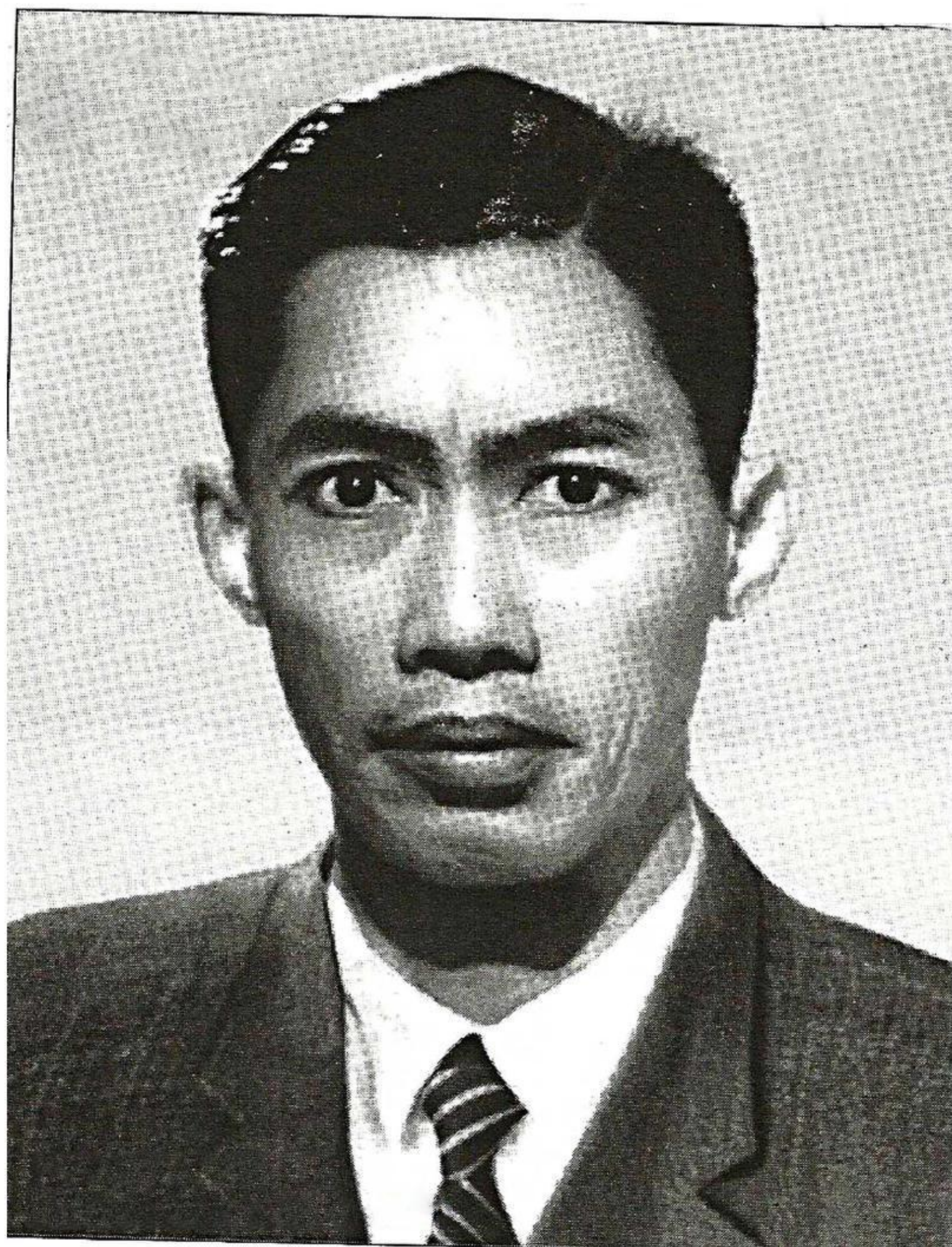
Võ sư NGUYỄN THANH SANG

Võ sư TRẦN THANH SƠN

Võ sư NGÔ LÊ THANH THỦY

Ban biên soạn chân thành cảm ơn sự ủng hộ và góp ý của võ sư Chương môn Lê Sáng, võ sư Nguyễn Văn Vang, Nguyễn Tôn Khoa và các võ sư, thân hữu khác... Rất mong được sự đóng góp ý kiến của quý độc giả.

Ảnh trong sách: Nguyễn Việt, Hoàng Mai, Hoàng Triều, Huy Tường, Thiện Tâm... và tư liệu.



Lời giới thiệu

Kể từ khi được cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc (1912-1960) hình thành vào năm 1938 đến nay, theo thời đại, môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo không ngừng phát triển về tư tưởng võ đạo và hệ thống kỹ thuật cũng như được quảng bá đến gần 40 quốc gia và vùng lãnh thổ khắp 5 châu.

Nhằm mục đích thống nhất hệ thống kỹ thuật và bài bản trong môn phái, với tinh thần trách nhiệm, sự nhiệt tình và kinh nghiệm huấn luyện nhiều năm, tập thể võ sư thuộc Tổ đường môn phái và Ban Chuyên môn kỹ thuật, Ban Nghiên cứu Khoa học của Liên đoàn Vovinam Việt Nam đã dành nhiều thời gian nghiên cứu, đối chiếu và biên soạn tập sách "Kỹ thuật Vovinam-Việt Võ Đạo" (tập 1 - chương trình từ Tự vệ nhập môn đến hết Lam đai II cấp) kèm theo nhiều hình ảnh minh họa rõ ràng. Nội dung 10 điều tâm niệm và câu hỏi khảo hạch lý thuyết võ đạo cũng được sửa chữa cho phù hợp với tình hình mới. Thế nên, những kỹ thuật và bài bản trong sách đều bám sát chuẩn mực của môn phái. Dù đây chỉ là những kỹ thuật căn bản nhưng lại rất quan trọng vì mang tính thông dụng và làm nền tảng giúp các môn sinh dễ dàng tiếp thu chương trình ở những cấp đai cao hơn.

Nhân dịp Kỷ niệm 70 năm thành lập môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo (1938-2008) và Đại hội Liên đoàn Vovinam thế giới (tháng 9-2008), "Kỹ thuật Vovinam-Việt Võ Đạo" (tập 1) là một món quà có giá trị và nhiều ý nghĩa gửi đến các võ sư, huấn luyện viên, môn sinh Vovinam-Việt Võ Đạo và những người hâm mộ võ học Việt Nam.

Hy vọng, tập 2, 3... sẽ lần lượt sớm ra đời để toàn bộ chương trình huấn luyện khung của môn phái đều được "truyền văn". Và từ chương trình khung này sẽ có những chương trình riêng, tập sách riêng phù hợp với từng đối tượng.

Võ sư LÊ SÁNG

Chủ tịch môn Vovinam-Việt Võ Đạo

(tháng 10-2008)

VOVINAM-VIỆT VÕ ĐẠO

70 NĂM - MỘT CHẶNG ĐƯỜNG XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN



Cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc (giữa) cùng các môn đệ

Môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo (VVN-VVD) do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo tại Hà Nội vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt, đồng thời nghiên cứu tinh hoa các võ phái khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải; nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý Cương Nhu phối triển. Sau khi võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc quá vãng, võ sư Chương môn Lê Sáng và các môn đệ kế nghiệp tổ chức lại bộ máy, từng bước hệ thống, bổ sung lý thuyết võ đạo, bài bản, đôn thể... và chung tay góp sức đưa môn phái phát triển như ngày nay...

I. CHÂN DUNG CÔ VÔ SƯ SÁNG TỔ & BƯỚC KHỞI NGHIỆP (1938-1960)

Vô sư Sáng tổ Nguyễn Lộc sinh ngày mồng tám, tháng tư, năm Nhâm Tý (24/5/1912) tại làng Hữu Bằng, huyện Thạch Thất, tỉnh Sơn Tây (nay thuộc Hà Nội). Ông là trưởng nam trong một gia đình có 5 anh, chị, em (Nguyễn Thị Thái, Nguyễn Dân, Nguyễn Ngọ và Nguyễn Thị Sinh). Thân sinh - cụ ông Nguyễn Đình Xuyên và thân mẫu - cụ bà Nguyễn Thị Hòa. Gia tộc cụ ông từng sinh sống, lâu đời tại làng Hữu Bằng. Một thời gian sau, vì sinh kế, cụ ông chuyển gia đình đến ngụ trong một ngôi nhà bình dị ở đường Harmand Rousseau (phía sau chợ Hôm - Hà Nội). Khi người con trai đầu lòng cấp sách đến trường, cụ ông đã nhờ một vị lão võ sư khai tâm cho con mình những thế võ và vật dân tộc để rèn luyện sức khỏe và phòng thân.

Ông Nguyễn Lộc trưởng thành trong bối cảnh quê hương Việt Nam bị thực dân Pháp đô hộ hơn nửa thế kỷ. Là một thanh niên thông minh và yêu nước, ông có ước vọng góp phần nung đúc và cống hiến cho tổ quốc những người con ưu tú có đạo đức, ý chí quyết thắng, đủ năng lực và sức khỏe để vượt thắng sự hèn yếu, bạc nhược về tâm hồn và thể xác hầu vươn đến một lối sống tốt đẹp hơn: "Sống, giúp người khác sống và sống vì người khác".

Từ hoài bão ấy nên ngoài việc tu dưỡng đạo đức, trau dồi học vấn, ông còn dành thời gian sưu tầm, nghiên cứu nhiều môn võ khác. Ngày đêm ông thường bầu bạn với nhiều loại sách báo khác nhau từ Triết học, Văn học, Sử học... đến cả Y học, Cơ thể học. Tất cả những ý tưởng quan trọng về võ học và những vấn đề liên quan đều được ông ký chú, phân loại cụ thể. Khu vực bờ đê sông Hồng từ bến Phà Đen đến Viện Bác cổ, nhà Hát Lớn đều có dấu chân ông chạy nhảy, đi quyền, múa côn... từ lúc mặt trời chưa tỉnh giấc. Bên cạnh đó, ông còn đến tham quan các võ đường, dự khán những trận tỉ thí võ đài hoặc mạn đàm cùng một số võ sư thời danh hầu tìm hiểu thêm các đòn thế hay, đẹp, hiệu quả của các môn võ Trung Quốc, Nhật, Xiêm (Thái Lan), Quyền Anh... Qua đó, ông nhận thấy môn nào cũng có ưu điểm. Có môn thiên về cương, kỹ thuật cứng và mạnh; có môn thiên về nhu, kỹ thuật linh hoạt, khéo léo, uyển chuyển, ít dùng sức. Riêng các môn võ Việt Nam rất độc đáo, không theo cương hay nhu nhất định mà biến hóa, linh động tùy theo thể tạng mỗi

người, mỗi địa phương. Do sáng tạo từ lâu đời, võ Việt Nam cũng có một số kỹ thuật không còn phù hợp với thời đại mới nhưng ông cũng nhận thấy rằng các kỹ thuật đó vẫn phát triển được những tố chất của cơ thể như thăng bằng, chính xác, khéo léo... mà con người ở thời đại nào cũng cần. Vấn đề cốt lõi là thông qua những bài bản xưa, đào sâu tinh túy, tìm ra phương pháp huấn luyện mới, đáp ứng được tính khoa học, hiện đại, phù hợp với nếp nghĩ và sinh hoạt văn hóa thời đại mới mà vẫn giữ được bản sắc dân tộc. Từ việc nhận ra thực chất của những kỹ thuật, bài võ đi đến việc nhận rõ giá trị đặc thù của từng môn võ, đồng thời đối chiếu với đặc điểm tâm lý và thể tạng của người Việt Nam; ông nhận thấy cần phải xây dựng một môn võ mang tính dân tộc, khoa học và hiện đại để giúp thanh niên có một phương pháp rèn luyện sức khỏe mang danh dân tộc vì trong mọi cuộc chiến đấu, vấn đề tinh thần và danh dự là 2 yếu tố quan trọng góp phần quyết định sự thành bại.

Với các luận cứ đó, ông Nguyễn Lộc đã lấy môn vật và võ dân tộc Việt Nam làm nền tảng, khai thác mọi tinh hoa võ thuật đã có trên thế giới để sáng tạo thành môn phái riêng đặt tên là Vovinam (VVN) là từ quốc tế hóa của cụm từ võ thuật và võ đạo Việt Nam cho dễ đọc, dễ nhớ. Khoảng mùa thu năm 1938, khi công trình nghiên cứu hoàn thành, ông huấn luyện thể nghiệm cho một số thân hữu cùng lứa tuổi. Trong thời gian này, VVN lại được ông tiếp tục sửa chữa, bổ sung về lý luận lẫn kỹ thuật. Ngót một năm sau, ông đem lớp môn sinh đầu tiên ra mắt quần chúng tại nhà Hát Lớn Hà Nội. Cuộc biểu diễn thu hút đông đảo người xem và thành công rực rỡ. Để thuận lợi trong việc truyền bá và phát triển "người con tinh thần" của mình, ông nhận lời mời của bác sĩ Đặng Vũ Hỷ - Hội trưởng Hội Thân hữu Thể thao - tổ chức các lớp dạy VVN dành cho thanh niên. Lớp võ công khai đầu tiên khai giảng vào mùa xuân năm 1940 tại trường Sư phạm Hà Nội. Sau đó, nhiều lớp võ liên tục được mở ra ở nhiều nơi như: bãi Septo, bãi Nhà đèn, Đại học Canh nông... Trong khoảng gần 15 năm (1940 - 1954), VVN đã được quảng bá rộng rãi ở Hà Nội và lan dần sang các tỉnh Sơn Tây, Nam Định, Thanh Hóa...

Theo võ sư Chương môn Lê Sáng, vào thời kỳ này, tuy chương trình huấn luyện có phân thành 3 cấp: sơ đẳng, trung đẳng và cao đẳng nhưng không mấy ai học quá 3 năm vì thời cuộc, vì nhu

cầu ứng phó cấp thiết, vì đôi lúc thực dân Pháp cấm cản, trừ đội ngũ cốt cán tập luyện bí mật. Các lớp võ công khai thường chỉ kéo dài 3 tháng gồm: bài tập thể dục (10 động tác), luyện tấn, mép tay, bắt tay rắn chắc; bay người, rập xuống, trườn bằng khuỷu tay và đầu gối; các lối nhào lộn, tập té ngã; các thế phản đòn cơ bản, các thế khóa gõ; 4 bài song luyện; các thế tự vệ chống kiếm, gậy (côn) mã tấu; 21 đòn chân không dạy riêng lẻ mà ghép trong các bài song luyện. Khi luyện tập, biểu diễn, các môn sinh mặc quần đùi, mình trần.

Năm 1945, ông Nguyễn Lộc lập gia đình cùng cô Nguyễn Thị Minh (con của cụ ông Nguyễn Ngọc Hoán và cụ bà Bùi Thị Ngộ) và có 9 người con (3 trai, 6 gái) là Nguyễn Đạo, Nguyễn Chính, Nguyễn Quang, Nguyễn Thanh Phương, Thanh Mai, Thanh Ngà, Thanh Phú, Thanh Bình và Thanh Mỹ. Vóc dáng to khỏe (trên 90 kg) và tuy là một võ sư nổi tiếng nhưng trong con người ông vẫn tuôn chảy một dòng máu nghệ sĩ. Bên bình trà nóng, bao thuốc lá, ông mãi mê đàm luận thơ văn, hội họa, nghệ thuật nhiếp ảnh... suốt buổi hoặc trọn đêm với bạn bè, môn đệ. Thân mật, hòa đồng, giản dị, ông thích và cho phép các môn đệ gọi mình bằng hai tiếng "anh Lộc" thân tình; đây là điều hiếm thấy trong giới võ lâm. Những học trò sống cạnh ông đều hưởng những tình cảm đôn hậu và sự chăm lo chu đáo. Tuy vậy, khi bắt tay vào công việc, học tập, ông rất nghiêm túc, cẩn trọng, luôn đặt yêu cầu cao đối với bản thân và cộng sự. Giao lưu rộng rãi, tính tình hào hiệp, thường giúp đỡ bạn bè gặp cơn bí cực, vì thế ông đã được mọi người chung quanh quý trọng.

II. TẠM LÃNG (1960 - 1963)

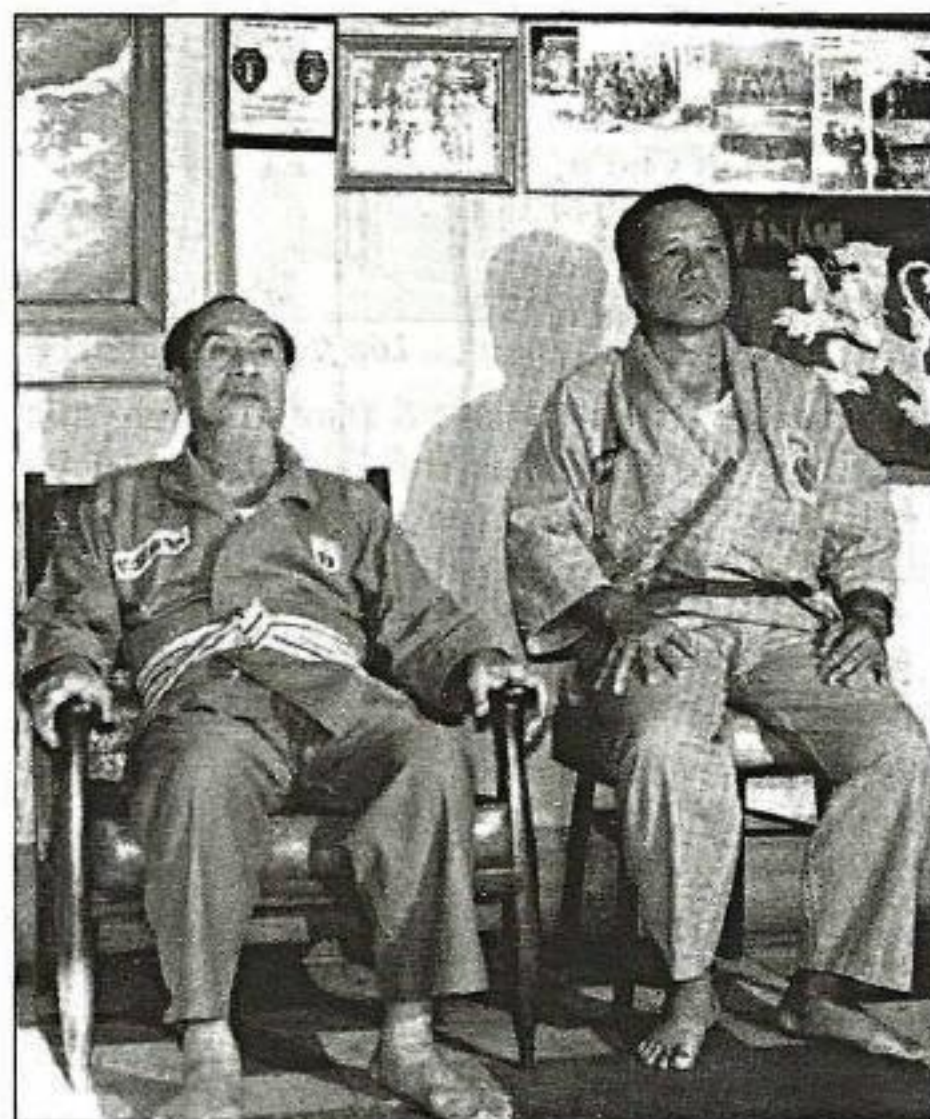
Giữa thập niên 1950, Sáng tổ Nguyễn Lộc và các môn đệ tổ chức biểu diễn VVN tại rạp Norodomme (nay là Công ty xổ số kiến thiết, đường Lê Duẩn, TP.HCM) rồi mở lớp võ tại đường Thủ Khoa Huân (Aviateur Garros), Nguyễn Trãi (Frère Louis), Nguyễn Khắc Nhu, và cử môn đệ huấn luyện ở Thủ Đức (tỉnh Gia Định)... Sau đó, một số lớp tập khác cũng được mở ra ở đường Sư Vạn Hạnh (gần chùa Ấn Quang), đường Trần Khánh Dư (Tân Định), đường Trần Hưng Đạo... Trong lúc công việc giới thiệu VVN ở vùng đất Sài Gòn mới bắt đầu và còn đầy khó khăn, thật đáng tiếc thay, ông Nguyễn Lộc lại sớm từ giã cõi đời vào ngày mồng bốn, tháng tư, năm Canh Tý

(29/4/1960) sau mấy năm bị trọng bệnh. Ông ra đi lưu lại biết bao niềm thương tiếc cho gia đình và môn đệ. Hiện di cốt ông được bảo quản tại CL3 Vovinam số 31 đường Sư Vạn Hạnh, Quận 10, TP.HCM.

Khoảng cuối năm 1960, VVN vẫn có các lớp tập luyện tại các trường Hồ Vũ, Thăng Long, Saint Thomas... do võ sư Trần Huy Phong và vài võ sư khác hướng dẫn...

III. KHÔI PHỤC & PHÁT TRIỂN (1964 - 1975)

Võ đường đầu tiên mở đầu thời kỳ khôi phục và phát triển đặt tại số 61 đường Vĩnh Viễn (Quận 10, Sài Gòn). Lúc đó, võ sư Chương môn Lê Sáng, võ sư Trần Huy Phong (1938 - 1997), võ sư Nguyễn Văn Thư (1938-2003), Phan Quỳnh cùng đội ngũ cốt cán đã soạn thảo Quy lệ môn phái, vạch ra phương hướng củng cố và phát triển môn phái. Dựa trên tư tưởng, kỹ thuật và bài bản của cổ võ sư Nguyễn Lộc truyền lại, võ sư Lê Sáng và một vài võ sư cao cấp đã bổ sung, xác lập chương trình giảng huấn võ đạo, huấn luyện võ lực, và võ thuật rõ ràng theo từng đẳng cấp: sơ đẳng (đai xanh, có 3 cấp), trung đẳng (vàng,



Võ sư Chương môn Lê Sáng
và cố võ sư Trần Huy Phong (bìa phải)

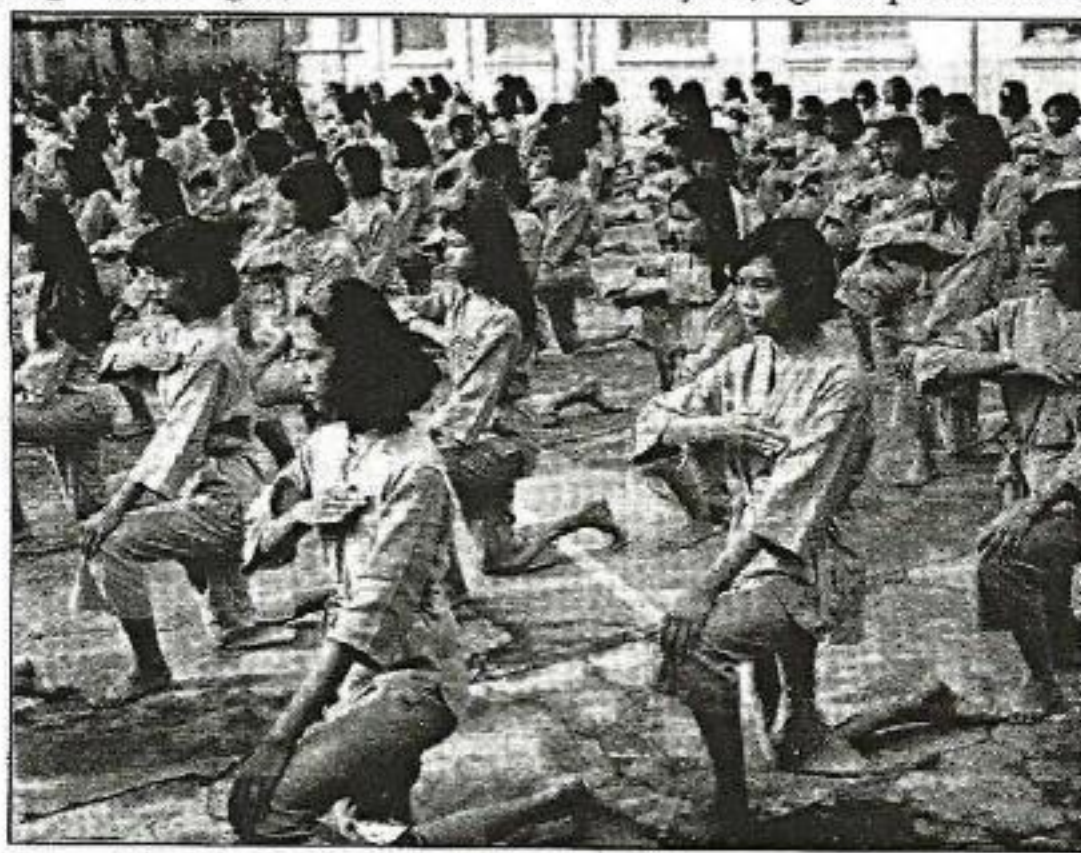
3 cấp), cao đẳng (đỏ, 7 cấp) và thượng đẳng (trắng, dành riêng cho võ sư Chưởng môn). Chiếc áo thun ba lỗ (may-ô) và quần đùi mà võ sinh đã mặc trong các thời kỳ trước được thay thế bằng bộ võ phục màu xanh da trời như hiện nay. Hệ thống kỹ thuật cũng dần dần được bổ sung thêm các đòn thế, bài bản mới như: 30 thế chiến lược, 28 thế vật căn bản và 3 bài Song đấu vật, Song luyện dao găm, Thập tự quyền, Long hổ quyền, Xà quyền, Lão mai, Ngọc trản, Hạc quyền, Việt võ đạo quyền, Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp, Tứ tượng côn pháp, Nhật nguyệt đại đao, Thái cực đơn đao, Bát quái song đao, Mộc bản pháp, Thương lê pháp, Song đấu búa rìu, Song đấu mã tấu.

Bằng hoạt động năng nổ, sáng tạo của võ sư Chưởng môn Lê Sáng và các môn đệ, VVN đã thu hút được sự chú ý của nhiều giới và các võ đường khác dần dần xuất hiện như võ đường Trần Hưng Đạo, Hoa Lư... Năm 1966, VVN được đưa vào trường học mà công đầu là của võ sư Phùng Mạnh Chữ tự Mạnh Hoàng (1938 - 1967). Cũng từ năm này, danh xưng Vovinam bổ

sung thành Vovinam-Việt Võ Đạo để thanh, thiếu niên chú trọng đến tinh thần dân tộc khi luyện võ hầu phần đầu rèn luyện bản thân cả 3 phương diện: Tâm, Trí, Thể, nhằm phục vụ cho dân tộc và nhân loại. Nhiều trường công lập và tư thực lớn tại Sài Gòn lúc bấy giờ như Pétrus-Ký (nay là Lê Hồng Phong), Gia Long (nay là Nguyễn Thị Minh Khai), Chu Văn An, Lê Văn Duyệt (nay là trường THPT Võ Thị Sáu), Trưng Vương, Cao Thắng, Hưng Đạo, Don Bosco, Phan Sào Nam, Đức Trí, Taberd, Quốc Việt... đều có lớp tập chính khóa hoặc ngoại khóa do các võ sư Lê Công Danh, Trần Văn Bé, Trần Văn Trung, Nguyễn Văn Thông... phụ trách góp phần tạo nên một phong trào rèn luyện sức khỏe sôi nổi và rộng lớn. Công tác đào tạo đội ngũ cốt cán,

ngiên cứu, biên soạn hệ thống lý luận, kiến thức VVN-VVD cũng được quan tâm. Nhiều sách, đặc san của môn phái do Ban nghiên cứu Việt võ đạo biên soạn đã được xuất bản trong giai đoạn này như: Việt võ đạo nhập môn, Việt võ đạo cương yếu, Tinh hoa Việt võ đạo, Nhớ nguồn...

Năm 1968, võ đường 61 Vĩnh Viễn dời đến số 30 Trần Hoàng Quân (nay là 31 Sư Vạn Hạnh, Quận 10, TP.HCM) và là trung tâm điều hành tất cả hoạt động của môn phái. Sau mấy năm vượt qua thử thách và đạt nhiều thành quả tốt đẹp, VVN-VVD được một số ban ngành mời giảng dạy. Được học tập các lớp đặc huấn (đào tạo HLV) và qua rèn luyện trong thực tiễn, hàng loạt võ sư, HLV được cử đi các tỉnh, thành phố ở miền Nam để xây dựng và phát triển phong trào như: Trịnh



Lớp tập Vovinam tại trường nữ trung học Gia Long

Ngọc Minh (1939-1998) đến thành phố biển Nha Trang, Trần Tấn Vũ (Phú Yên), Ngô Kim Tuyền (Bình Dương), Nguyễn Văn Chiêu (Quy Nhơn), Nguyễn Văn Nhân, Nguyễn Văn Sen (Cần Thơ), Trần Văn Mỹ (Hậu Nghĩa), Dương Minh Nhơn (Kiên Giang), Nguyễn Tôn Khoa (An Giang), Nguyễn Văn Vang (Vĩnh

Long), Nguyễn Văn Ít (Mỹ Tho)... Hàng năm, vào dịp Lễ tưởng niệm cố võ sư Sáng tổ, các trường đơn vị đều tập trung về Sài Gòn dự lễ, tập huấn, thi cử, tạo thành truyền thống tốt đẹp. Võ sư Chưởng môn Lê Sáng và một số võ sư cao cấp cũng thường xuyên đi thăm hỏi, chấm thi ở nhiều nơi để hỗ trợ, động viên phong trào. Có thể nói, đây là giai đoạn môn phái trưởng thành về nhiều mặt, võ đường xuất hiện ở hầu hết các tỉnh phía Nam; và theo chân các du học sinh như: Trần Nguyên Đạo, Nguyễn Thị Huệ, Trần Đại Chiêu, Dương Quan Việt, Hà Chí Thành... để xuất hiện ở Pháp, Ý, Đức, Thụy Sĩ... vào đầu thập niên 70. Người có công dựng cột mốc đầu tiên để phát triển VVN-VVD ra quốc tế (1973) là Giáo sư Tiến sĩ Phan Hoàng.

IV. HÀM DƯỠNG (1975 - 1990)

Khoảng gần một năm sau ngày thống nhất đất nước, võ sư Nguyễn Văn Chiêu đã tập hợp một số võ sư, HLV về Quận 8, (TP.HCM) ôn tập. Sau đó, võ sư Trần Huy Phong cũng tham gia huấn luyện. Qua một thời gian tập luyện, đội đi biểu diễn tại một số tụ điểm văn hóa ở Quận 8 và vài nơi khác như Quận 3, huyện Bình Chánh... Ngày 15/12/1978, được sự chấp thuận của Sở Thể dục Thể thao (TDTT) TP.HCM và Ủy ban nhân dân Quận 8, lớp VVN-VVĐ chính thức khai giảng tại tụ điểm hồ bơi Hòa Bình (đường Chánh Hưng - Quận 8) do võ sư Nguyễn Văn Chiêu hướng dẫn, mở đầu quá trình khôi phục phong trào trong thành phố. Từ thời điểm này đến đầu những năm 80, các võ sư ở một số tỉnh, thành khác như: Nguyễn Hữu Hạnh (Cần Thơ), Nguyễn Bá Thuận (Nha Trang), Đinh Văn Hòa (Bình Định)... cũng xin phép ngành TDTT địa phương mở lớp huấn luyện. Tháng 6/1980, VVN-VVĐ tham dự đợt Hội thao võ thuật do Viện Khoa học Giáo dục và Trường Cao đẳng Sư phạm TD trung ương 2 tổ chức tại TP.HCM. Năm 1985, VVN-VVĐ được mời huấn luyện cho Lớp Nghiên cứu võ thuật phía Nam (khóa tập trung 4 tháng) của Cục Cảnh vệ (Bộ Nội vụ nay là Bộ Công an). Một sự kiện đáng chú ý ở cuối thập niên 80 là Hội Việt Võ Đạo TP.HCM được thành lập (1989) vì có ảnh hưởng đến công tác chuyên môn, nhân sự lẫn sự quan tâm của các tỉnh, thành khác đối với bộ môn. Trước sự hồi phục phong trào ở nhiều nơi và những cố gắng thể thao hóa bộ môn của các võ sư cấp cao, VVN-VVĐ đã được Tổng cục TDTT đưa vào chương trình Hội diễn kỹ thuật khu vực 3 (1990). Và đến tháng 9 năm này, 4 võ sư Nguyễn Văn Chiêu, Nguyễn Anh Dũng, Lê Thanh Liêm, Tô Mạnh Hòa đã cùng một số võ sư trong Liên đoàn Võ thuật TP.HCM đã sang biểu diễn tại Belarussia và sau đó võ sư Nguyễn Anh Dũng (1953 - 2007) lưu lại huấn luyện trong 1 năm. Khi võ sư Nguyễn Anh Dũng về nước, võ sư Trương Quang An được cử sang thay thế...

Về kỹ thuật, thực hiện phương châm "một phát triển thành ba" nghĩa là từ đòn căn bản (1) ghép lại thành bài đơn luyện (2) và bài song luyện (3) nhằm giúp người tập dễ nhớ, dễ thuần thực nhờ thường xuyên ôn đi ôn lại, võ sư Chương môn Lê Sáng và một số võ sư đã bổ sung vào hệ thống kỹ thuật, chương trình huấn luyện một số bài quyền

tay không và và binh khí như: Nhập môn quyền, Tứ trụ quyền, Ngũ môn quyền, Viên phương quyền, Thập thế bát thức quyền, 4 bài Nhu khí công quyền (dưỡng sinh), 4 bài Liên hoàn đối luyện (dành cho người cao tuổi), Song đấu côn, Song dao pháp, Việt điệu kiếm pháp, Tiên long song kiếm pháp, Mã tấu pháp, Âm dương hồ điệp phiến... Sự bổ sung này đã giúp cho hệ thống bài bản, kỹ thuật của môn phái đa dạng và phù hợp với nhiều đối tượng. Hệ thống đẳng cấp có thêm đai màu đen (sau Lam đai III cấp) - chuyển tiếp giữa sơ đẳng và trung đẳng dùng để so sánh với đai đẳng của các môn võ khác (Karatédo, Taekwondo, Judo, Aikido).

V. VƯƠN LÊN TẦM CAO MỚI (1991 - tháng 8/2008)

Nhằm tạo điều kiện cho VVN-VVĐ phát triển, ngành TDTT các địa phương đã tiến hành giải thi đấu cấp tỉnh, thành. Bên cạnh đó, các võ sư Trần Huy Phong, võ sư Nguyễn Văn Chiêu... cũng tích cực xây dựng luật thi đấu đối kháng và hội diễn kỹ thuật theo hướng thể thao hóa VVN-VVĐ. Trên những cơ sở vừa nêu, Tổng cục TDTT đã cho VVN-VVĐ tổ chức giải vô địch toàn quốc (VĐTQ) lần đầu tiên từ ngày 4 đến 6/12 /1992 tại TP.HCM, quy tụ 178 võ sĩ của nhiều tỉnh, thành, tranh tài 2 nội dung: hội thi kỹ thuật và đấu đối kháng. Và ở giải VĐTQ lần thứ 2, các võ sư, HLV VVN-VVĐ đã được đón tiếp phu nhân cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc đến dự khán đêm khai mạc... Tháng 4/1994 Tổng cục TDTT thành lập Ban điều hành lâm thời VVN-VVĐ Việt Nam do ông Trương Quang Trung, Phó Vụ trưởng Vụ TDTT Quân chủng (Tổng cục TDTT) làm Trưởng ban và võ sư Nguyễn Văn Chiêu đảm nhận nhiệm vụ Phó trưởng ban phụ trách chuyên môn. Hàng năm, Ban điều hành đều tổ chức các Hội nghị chuyên môn toàn quốc (ôn luyện kỹ thuật, từng bước hoàn chỉnh luật thi đấu đối kháng, luật hội diễn, nghiệp vụ chuyên môn, thi thăng cấp cao đẳng...). Kế đó, chuyển biểu diễn thành công vang dội của VVN-VVĐ tại Lễ hội Văn hóa - Thể thao truyền thống thế giới lần thứ 2 (52 quốc gia tham dự) tổ chức ở Thái Lan vào tháng 12 năm 1996 đã thu hút thêm sự chú ý của những người yêu thích võ thuật dân tộc. Đến giải VĐTQ lần thứ 6 (27 - 30/12/1997), với 215 VĐV thuộc 12 tỉnh, thành và 2 ngành (Quân đội do võ sư Nguyễn Văn Kỳ và Võ Danh Hải phụ trách; Thể thao Đại học do võ sư Trần Văn Mỹ và Võ Thành



Lễ chúc thọ võ sư Chương môn Lê Sáng nhân ngày Nhà giáo Việt Nam 20-11-2008

Lâm hướng dẫn) tham dự, VVN-VVD Việt Nam đã được khẳng định trong sự nghiệp thể thao của nước nhà qua việc Ủy ban TDTT phong cấp cho các VĐV đoạt huy chương. Nhằm mở rộng địa bàn, 3 lớp tập huấn hướng dẫn viên dành cho các tỉnh phía Bắc lần lượt tiến hành tại Thanh Hóa (1998), Hà Tây (2000) và Quảng Bình (2001) đã tạo điều kiện cho khu vực này xây dựng bộ môn và từng bước hòa nhập vào phong trào chung... Từ những nỗ lực trên, VVN-VVD đã được Ủy ban TDTT đưa vào chương trình thi đấu chính thức tại Đại hội TDTT toàn quốc năm 2002.

Đặc biệt, nhân dịp chào mừng 300 năm Sài Gòn - TP.HCM và kỷ niệm 60 năm thành lập môn phái, Hội VVD TP.HCM đã phát hành huy hiệu lưu niệm và phối hợp cùng Liên đoàn Võ thuật TP.HCM tổ chức Hội diễn VVN-VVD quốc tế lần thứ 1 vào ngày 20/7/1998 tại Nhà thi đấu Phan Đình Phùng, với sự góp mặt của 4 quốc gia: Việt Nam, Pháp, Italia, Tây Ban Nha. Cuộc Hội diễn quốc tế này đã trở thành truyền thống hằng năm với sự góp mặt thêm các nước Romania, Đức, Mỹ... Sau một số năm thử nghiệm, giải vô địch thế giới được tổ chức vào các năm 2003, 2005 và 2007. Riêng giải lần thứ 3 năm 2007 đã quy tụ trên 200 quan chức và võ sĩ thuộc 21 quốc gia. Kết thúc giải, đại diện 21 đoàn đã phấn khởi tham dự Hội nghị trù bị thành lập Liên đoàn Vovinam thế giới.

Năm 2007 cũng diễn ra một sự kiện quan

trọng. Sau nhiều năm chờ đợi, đến tháng 10 cùng năm, Đại hội thành lập Liên đoàn Vovinam Việt Nam đã diễn ra trong 2 ngày 19 và 2/10 tại TP.HCM. Gần 100 khách mời và đại biểu đã thông qua Điều lệ Liên đoàn, phương hướng hoạt động và bầu Ban chấp hành nhiệm kỳ I (2007 - 2011) gồm 37 ủy viên (1 nữ). Hội nghị Ban chấp hành lần thứ I (nhiệm kỳ I) đã bầu Ban Thường vụ gồm 13 thành viên. Ông Lê Quốc Ân - Chủ tịch Hội đồng quản trị tập đoàn Dệt may Việt Nam - được bầu vào chức vụ Chủ tịch Liên đoàn. Trong 6 Phó Chủ tịch, võ sư Nguyễn Văn Chiêu đảm nhận nhiệm vụ Phó Chủ tịch phụ trách kỹ thuật. Võ sư Võ Danh Hải được tín nhiệm vào chức vụ Tổng thư ký. Đây là cột mốc mới mang tính lịch sử trong tiến trình phát triển VVN-VVD và đưa môn võ này vươn lên tầm vóc cao hơn trong quá trình thể thao hóa. Tuy mới ra đời chưa tròn 1 năm, nhưng với nỗ lực của các thành viên Ban chấp hành cùng tất cả võ sư, HL và môn sinh, Liên đoàn tổ chức thực hiện được một số công việc quan trọng như: phối hợp cùng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch và Ủy ban Olympic Việt Nam tiếp tục vận động đưa Vovinam vào chương trình thi đấu chính thức tại Asian Indoor Games lần thứ 3-2009; vận động Saigon Invest Group tài trợ cho tài khóa 2008; phối hợp với Văn phòng Tổ đường tổ chức các kỳ thi thăng đai cấp quốc gia (từ Chuẩn hồng đai trở lên), xây dựng Quy chế hoạt động chuyên môn mới; biên soạn sách kỹ thuật



Võ sư Nguyễn Văn Chiêu tập huấn cho các môn sinh tại Tây Ban Nha (2004)

Vovinam; phối hợp với Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch mở lớp tập huấn kỹ thuật Vovinam dành cho các nước châu Á từ ngày 14 đến 28/7/2008; vận động thành lập Liên đoàn Vovinam thế giới...

Trên 30 năm trải qua không ít gặp ghềnh, được sự quan tâm của ngành TDTT các cấp, sự cố vấn, hỗ trợ của võ sư Chương môn Lê Sáng cùng sự tận tụy, hy sinh của tất cả võ sư, HLV và môn sinh; hiện nay VVN-VVD thu hút khoảng trên 40.000 môn sinh thường xuyên luyện tập tại hầu hết các tỉnh phía Nam và một số tỉnh ở phía Bắc như: Quảng Bình, Thanh Hóa, Hà Nội, Hòa Bình, Lai Châu, Yên Bái, Lạng Sơn, Phú Thọ, Hà Tây, Lào Cai... Nhiều tỉnh, thành đã thành lập Hội Vovinam địa phương, tổ chức các giải vô địch, trẻ, thiếu niên nhi đồng, Hội khỏe Phù Đổng... hàng năm cũng như đầu tư đào tạo lực lượng VĐV, HLV... Nhờ vậy, chất lượng chuyên môn đang từng bước tăng tiến, trong đó có một số đơn vị phát triển khá mạnh như: TP.HCM, Khánh Hòa, Cần Thơ, Đồng Nai, Vĩnh Long...

Trong quan hệ quốc tế, VVN-VVD Việt Nam từng biểu diễn tại các Lễ hội võ thuật truyền thống khu vực và thế giới ở Thái Lan, Đức, Hàn Quốc, Nhật Bản, Pháp... và được nhiệt liệt hoan nghênh. Nhiều lớp tập VVN-VVD đã được mở ra ở khắp năm châu như: Pháp, Đức, Thụy Sĩ, Anh, Tây Ban Nha, Hà Lan, Italia, Nga, Belarussia, Ucraina, Ba Lan, Romania, Bỉ, Na Uy, Canada, Mỹ, Peru, Morocco, Burkina Faso, Senegal, Bờ Biển Ngà, Tunisie, Algérie, Cambodia, Philippines, Thái Lan, Singapore, Australia, Iran, Ấn Độ, Lào, Brunei... Hằng năm, các nước Pháp, Ý, Thụy Sĩ, Nga... thường tổ chức giải thi đấu quốc tế với sự hiện diện

của võ sĩ các nước lân cận. Dù quy mô và chất lượng phong trào khác nhau tùy điều kiện từng nơi, nhưng tất cả các nơi đều góp phần quan trọng trong quá trình giới thiệu VVN-VVD đến cộng đồng võ lâm thế giới. Trên tinh thần "uống nước nhớ nguồn", nhiều đoàn võ sư, HLV, môn sinh nước ngoài đã về đất tổ viếng cố võ sư Sáng tổ, chào võ sư Chương môn Lê Sáng, tập huấn kỹ thuật, thi thăng cấp và biểu diễn tại TP.HCM, Khánh Hòa, Bình Định, Cần Thơ, Hà Nội...

*

* *

Kể từ mùa thu năm 1938 đến nay đã tròn 70 năm. Bẩy mươi năm với không ít thăng trầm, từ một môn phái khởi đầu tại thủ đô Hà Nội, VVN-VVD đang phát triển vượt bậc và mở rộng đến nhiều nơi trên thế giới, trở thành một môn phái được đông đảo bạn bè khắp năm châu hâm mộ và xem đó là một trong những nét văn hóa của người Việt Nam, một triết lý sống mang tinh thần nhân văn và thượng võ. Song song đó, VVN-VVD cũng đã trở thành một môn thể thao được nhiều quốc gia công nhận đồng thời được Ủy ban Olympic châu Á đồng ý đưa vào chương trình thi đấu chính thức tại ASIAN Indoor Games lần 3 năm 2009. Và hiện nay, VVN-VVD đang được Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Ủy ban Olympic Việt Nam, Liên đoàn Vovinam Việt Nam vận động đưa vào chương trình thi đấu SEA Games trong tương lai. Đạt được những thành quả trên là cả một quá trình phấn đấu, chung vai đấu cật của nhiều thế hệ võ sư, HLV, môn sinh theo bước chân mở đường của cố võ sư Sáng tổ. Điều đáng quý là tuy có những giai đoạn phải đối mặt với rất nhiều



Ban chấp hành Liên đoàn Vovinam Việt Nam nhiệm kỳ I (2007-2011)



*Chủ tịch Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF) Nguyễn Danh Thái
trao tặng Kỷ niệm chương cho ông Đặng Thành Tâm (trái) -
Chủ tịch Hội đồng quản trị Saigon Invest Group -
nhà tài trợ chính của VVF*

thách thức do những tác động khách quan lẫn chủ quan, nhưng với tấm lòng thiết tha, tận tụy phục vụ môn phái, đội ngũ võ sư, HLV và môn sinh VVN-VVĐ đã khắc phục không ít khó khăn trong cuộc sống để vững tâm xây dựng, duy trì và phát triển phong trào ở từng nơi, từng thời điểm.

Bảy mươi năm là chặng đường rất ngắn so với lịch sử xã hội nhưng VVN-VVĐ đã có những đóng

góp nhất định vào phong trào TDTT của đất nước và thế giới. Tuy nhiên, để có thể sớm sánh vai cùng các môn võ khác, môn phái cần nghiêm khắc nhìn lại các hạn chế của mình. Trên tinh thần VVN-VVĐ là một đại gia đình, **tất cả võ sư, HLV và môn sinh cần đoàn kết, thống nhất tư tưởng, ý chí và hành động, nhằm góp phần đào tạo những thanh thiếu niên có lòng yêu nước,**

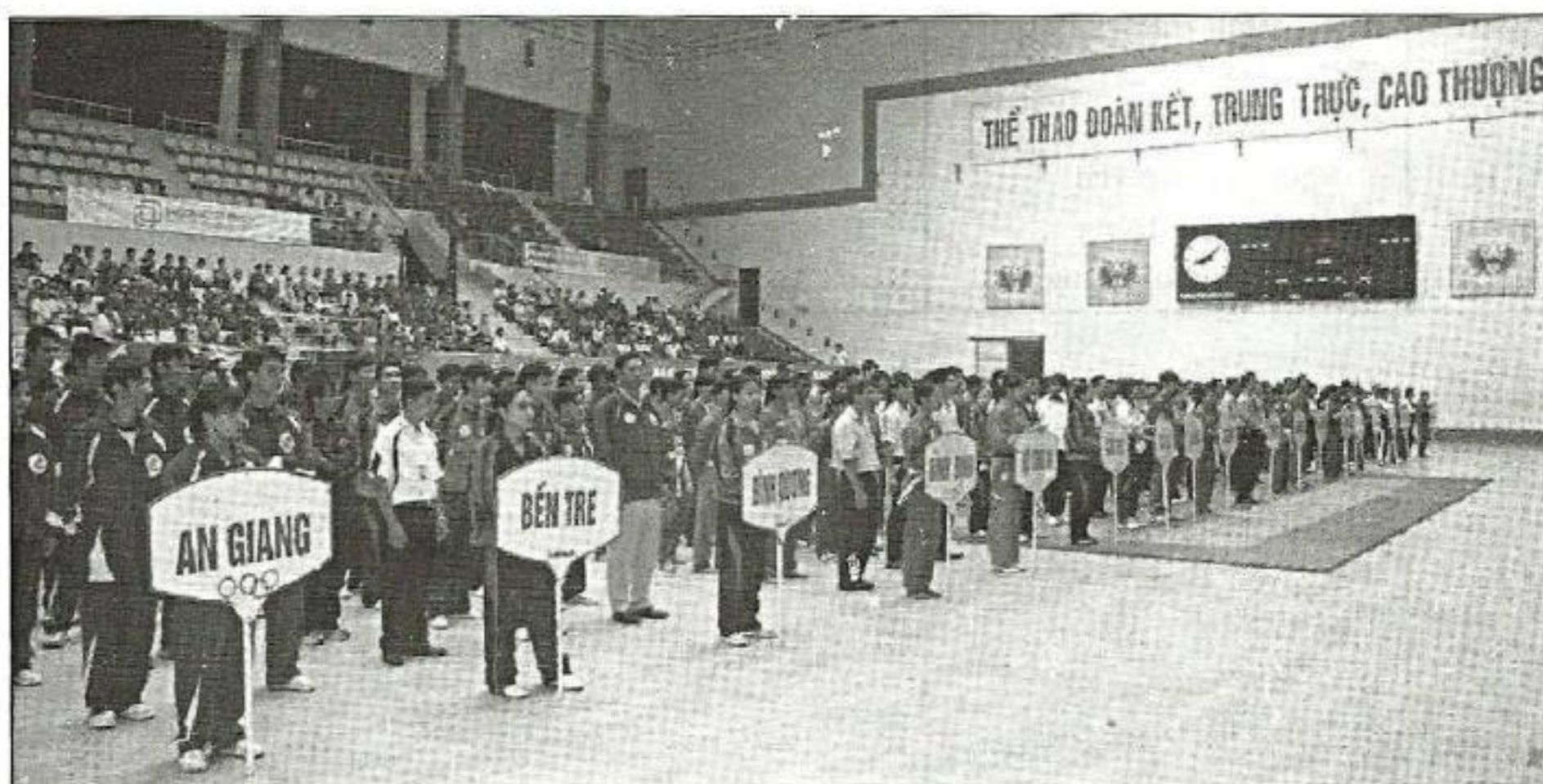
tri thức, sức khỏe, đức dũng, lòng nhân, tinh thần hào hiệp và nếp sống văn minh, lành mạnh. Trong quá trình thể thao hóa môn võ, cần tích cực và khẩn trương đào tạo đội ngũ HLV, Trọng tài, nhất là lực lượng trẻ (có trình độ tri thức, ngoại ngữ, vi tính...), chú trọng giáo dục tinh thần thượng võ, tôn sư trọng đạo; sắp xếp chương trình huấn luyện hợp lý và biên soạn chương trình riêng cho một số đối tượng như thiếu nhi, lực lượng vũ trang...; tiếp tục biên soạn và ấn hành sách kỹ thuật; nghiên cứu, cải tiến luật thi đấu theo tinh thần Olympic, nhất là phương pháp thi đấu đối kháng và hội thi kỹ thuật để tăng thêm tính hấp dẫn; chấn chỉnh kỷ cương nội bộ, xây dựng phong cách làm việc dân chủ và khoa học...

Nhìn lại chặng đường 70 năm, từng môn sinh,

HLV, võ sư có quyền tự hào về những thành quả tốt đẹp môn phái đã giành được nhưng không thể mãi mê với "ánh hào quang" mà cần **ng nghiêm túc tự soi rọi lại các ưu, khuyết điểm của bản thân để tiếp tục tu dưỡng đạo đức, rèn luyện chuyên môn, khiêm tốn, không ngừng học hỏi, nâng cao kiến thức về mọi mặt; yêu thương, giúp đỡ, tôn trọng, hòa hợp cùng đồng môn nhưng mạnh dạn đấu tranh với những trì trệ, nhất là tư tưởng vị kỷ, tự cao, độc quyền, độc đoán...** hầu đưa môn phái vững vàng tiến bước cũng như thực hiện ngày một tốt hơn lời dạy của cố võ sư Sáng tổ môn phái: phục vụ dân tộc và nhân loại.

THIỆN TÂM

Tóm lược theo tài liệu của Môn phái
VVN-VVD và Liên đoàn Vovinam Việt Nam
(tháng 8-2008)



Giải vô địch Vovinam toàn quốc tại Đồng Nai (2007)

DANH SÁCH BAN CHẤP HÀNH LIÊN ĐOÀN VOVINAM VIỆT NAM (VVF) NHIỆM KỲ I (2007-2011)

BAN THƯỜNG VỤ		
STT	HỌ VÀ TÊN	CHỨC VỤ
1	Lê Quốc Ân	Chủ tịch Liên đoàn Vovinam Việt Nam
2	Trần Huy Bình	Phó Chủ tịch - Phụ trách Ban kiểm tra
3	Nguyễn Văn Chiêu	Phó Chủ tịch - Phụ trách chuyên môn kỹ thuật
4	Đặng Thành Tâm	Phó Chủ tịch - Phụ trách tài chính
5	Võ Hoài Việt	Phó Chủ tịch - Phụ trách xây dựng LLVT
6	Nguyễn Mạnh Hùng	Phó Chủ tịch
7	Nguyễn Hùng	Phó Chủ tịch
8	Võ Danh Hải	Tổng thư ký
9	Cần Văn Nghĩa	Ủy viên thường vụ
10	Lư Quang Đức	Ủy viên thường vụ
11	Nguyễn Xuân Hải	Ủy viên thường vụ
12	Huỳnh Văn Hùng	Ủy viên thường vụ
13	Huỳnh Thành Công	Ủy viên thường vụ
ỦY VIÊN BAN CHẤP HÀNH		
STT	HỌ VÀ TÊN	CHỨC VỤ
1	Phạm Đông Anh	Ủy viên
2	Lê Hải Bình	Ủy viên
3	Nguyễn Thanh Đoàn	Ủy viên
4	Huỳnh Công Vũ	Ủy viên
5	Lê Hữu Đức	Ủy viên
6	Trần Đức Dũng	Ủy viên
7	Lê Tiến Dũng	Ủy viên
8	Nguyễn Ngọc Hải	Ủy viên
9	Trần Văn Mỹ	Ủy viên
10	Nguyễn Công Hóa	Ủy viên
11	Đinh Văn Hòa	Ủy viên
12	Lê Thế Hùng	Ủy viên

13	Mai Thế Lâm	Ủy viên
14	Võ Hữu Lý	Ủy viên
15	Võ Trần Hoàng Mai	Ủy viên
16	Nguyễn Trọng Nhưng	Ủy viên
17	Lê Hùng Ninh	Ủy viên
18	Phạm Hồng Phong	Ủy viên
19	Trần Ngọc Sơn	Ủy viên
20	Lê Mạnh Tâm	Ủy viên
21	Nguyễn Thị Thu Thanh	Ủy viên
22	Huỳnh Quang Thiện	Ủy viên
23	Đoàn Phước Thuận	Ủy viên
24	Nguyễn Thành Tuấn	Ủy viên
BAN KIỂM TRA		
STT	HỌ VÀ TÊN	CHỨC VỤ
1	Trần Huy Bình	Trưởng ban
2	Phạm Đông Anh	Ủy viên
3	Nguyễn Chánh Tứ	Ủy viên
CÁC BAN CHỨC NĂNG		
STT	HỌ VÀ TÊN	CHỨC VỤ
1	Nguyễn Văn Chiếu	Trưởng ban Chuyên môn kỹ thuật
2	Nguyễn Chánh Tứ	Trưởng ban Nghiên cứu khoa học
3	Lê Hải Bình	Trưởng ban Tuyên truyền - Đối ngoại
4	Nguyễn Xuân Hải	Trưởng ban Tài chính



Giải vô địch Vovinam thế giới 2007

TRIẾT LÝ VÕ ĐẠO

I. KHÁI NIỆM

Khác với người phương Tây với thói quen phân tích sự việc để quy định thành từng bộ môn sinh hoạt rõ rệt, người phương Đông thường áp dụng óc tổng hợp vào mọi ngành sinh hoạt xã hội, và quan niệm cái "hồn" của sự vật là tâm điểm đồng quy của mọi sự việc và vật thể.

Quan niệm "Thiên Địa Vạn Vật Nhất Thể" của Nho giáo và quan niệm "Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật" của Lão giáo chính là nguồn gốc của mọi ngành sinh hoạt xã hội, được biểu hiện bằng Dịch học.

Áp dụng vào thực tế đời sống, chúng ta thấy ngay sự cách biệt giữa một "sự việc không hồn" và một "sự việc có hồn" trong nếp sống của người phương Đông nói chung và người Việt nói riêng.

Uống trà là một nhu cầu thông thường, nhưng biết cách thưởng thức trà và những ý nghĩa thanh cao của việc uống trà, kết bạn, là trà đạo. Uống rượu là một thú vui, nhưng biết cách uống rượu với những nghi thức đặc biệt, và một quan niệm cao khiết về nhân tâm thể đạo, giúp tiến, hiến ích, phục vụ con người. Thưởng hoa là một thú vui thông thường trong đời sống, nhưng biết cách thưởng ngoạn là nghệ thuật thưởng hoa và nâng cao hơn nữa là hoa đạo.

Võ học xuất phát từ phương Đông cũng đi theo định lệ ấy, theo tiến trình chung. Mới đầu chỉ là biểu hiện sức mạnh và tài khéo của cơ thể để tấn công hay tự vệ, được chuyên hóa và được gọi là võ nghệ. Kế đó là những phát kiến mới về luật thăng bằng và luật quân bình của thân thể con người, tùy trường hợp mà hình thành các môn phái võ thuật. Sau cùng, quy định những luật tắc rõ rệt về triết lý và đức lý thành võ đạo, để võ học trở thành một ngành học nhân bản phục vụ và hướng thiện hữu hiệu cho xã hội, dân tộc và nhân loại.

Do đó, tiến trình của võ học đi từ "nghệ" tới



Võ sư Chương môn Lê Sáng

"thuật" và đi từ "thuật" tới "đạo", tức là đi từ những biện pháp, cách thức và kỹ thuật dùng sức mạnh sang triết lý và đức lý dùng sức mạnh, sao cho chính đáng, bênh vực lẽ phải, chánh nghĩa, bảo vệ quyền sống của con người và góp phần xây dựng xã hội, thay vì những ý đồ ngược lại, làm băng hoại con người và xã hội.

Triết lý về võ đạo khởi từ ý thức đó đã nâng cao võ học lên địa vị một ngành học nhân bản và thực dụng ngay trong môi trường hoạt động thiết yếu của con người.

II. TRIẾT LÝ VÕ ĐẠO TRONG TRIẾT HỆ PHƯƠNG ĐÔNG

Chúng ta đều biết võ đạo khởi từ một môn thể thao thực dụng. Môn võ đạo đầu tiên được xem như một ngành thể thao thực dụng đối với nhân loại, có những triết lý và đức lý được hệ thống hóa và phản ánh tinh thần Bà La Môn là Yoga.

Trước hết, Yoga, gốc từ tiếng Phạn, có nghĩa là kết hợp: kết hợp con người với vũ trụ, kết hợp cái hữu hình với cái vô hình, kết hợp cái hữu hạn với cái vô hạn.

Về đại cương, Yoga không những có tác dụng

điều dưỡng thân thể, kinh mạch cho máu huyết lưu thông, tinh thần sảng khoái, mà còn là một môn tu tâm, để tâm hồn luôn luôn hướng thiện, trau dồi đạo đức, thoát khỏi vòng đau khổ, trầm luân. Với nguyên lý căn bản "dĩ tĩnh chế động", Yoga có 4 ngành chính:

1- Karma Yoga tức Nhân Quả kết hợp hoặc Kiết già phu tọa.

2- Hatha Yoga tức Nhật Nguyệt kết hợp hoặc Âm Dương kết hợp.

3- Juana Yoga tức Tâm Tư kết hợp (dùng triết học, suy tư để tìm chân lý).

4- Raja Yoga tức Vương Giả kết hợp.

Từ nguồn gốc Yoga Ấn Độ, thiền sư Đạt Ma đã du nhập vào Trung Quốc, thái dụng với võ thuật cổ truyền Trung Quốc mà lập ra môn phái Thiếu Lâm, chủ yếu lấy "tĩnh chế động", lấy "đức chế bạo". Dù sao, triết lý căn bản của môn phái này cũng biểu hiện rõ rệt triết lý và đức lý Phật giáo. Đến Trương Tam Phong - một đạo sĩ ngoại đồ của Thiếu Lâm tự, ông đã tách rời và phát huy một môn võ học riêng biệt nổi tiếng một thời là Võ Đang. Môn này có quan niệm võ học khác hẳn. Ông lấy triết lý căn bản võ học của môn phái mình trên tinh thần Khổng - Lão truyền thống của Trung Quốc để sáng tạo những nguyên lý võ học thuần nhu mới, như: Thái cực quyền và Thái cực kiếm, mỗi thứ 64 thế, lấy tinh túy từ Dịch học: Thái cực (đầu) sinh Lưỡng nghi (hai mắt), Lưỡng nghi sinh Tứ tượng (tay chân), Tứ tượng sinh Bát quái (8 đoạn xương tay chân)... Hiện nay, Thái cực quyền vẫn được xem là môn thể thao thông dụng tại các nhà trường ở Trung Quốc.

Đến năm 1659, một nhà sư Thiếu Lâm có tục danh Trần Nguyên Tấn lưu vong qua Nhật sau khi bị triều đình Mãn Thanh ruồng bỏ, môn võ cổ truyền Atewaza Nhật Bản mới được thái dụng với võ Thiếu Lâm hình thành môn Nhu thuật vào năm 1672, bởi danh y Sirobei Akiyama. Thẩm nhuần tư tưởng Phật giáo và Thần giáo truyền thống của Nhật Bản, danh y Sirobe Akiyama phát kiến một triết lý về võ học nhân một trận bão tuyết làm các cây lớn đều đổ, ngoại trừ những cây lau sậy bé nhỏ uốn mình theo chiều gió. Luật thăng bằng đã lóe sáng trong tâm tưởng ông một ý niệm nghịch đảo: cây sậy còn tồn tại vì nó yếu. Tại sao không áp dụng một triết lý mới về võ học: lấy yếu chống mạnh, lấy mềm chống cứng? Nhu thuật được khai sinh từ đó, và đến năm 1889 mới được bác sĩ Jijiro

Kano (1860-1938) biến chế, lược bỏ những thế võ độc hại và vận dụng tư tưởng Nhật võ đạo (Budo) vào việc huấn võ và hình thành, phát triển Judo.

Cũng xuất phát từ quan niệm "**Thiên Địa Vạn Vật Nhất Thể**" của triết học phương Đông, một môn phái khác đã ra đời, với tinh lý võ học nghịch đảo hẳn: lấy cứng chống mềm, lấy dài chống ngắn. Đó là Karatedo (Không thủ đạo). Môn này xuất phát từ hoàn cảnh lịch sử đặc biệt của người dân Okinawa trong thời kỳ bị Nhật Bản chiếm đóng: bị cấm học võ, không được dùng dao hay những vật cứng, nhọn, theo luật lệ của kẻ thống trị đương thời; mỗi thôn xóm của đảo Okinawa chỉ được dùng chung một con dao phay có xích buộc chặt vào thắt để tránh trường hợp nổi loạn "có vũ khí" chống lại người Nhật thống trị. Hậu quả thật trái ngược, người dân Okinawa tuy không có vũ khí để bám chặt nhưng đã khổ luyện đôi tay thành cứng rắn để có thể thay thế dao kiếm trong một số hoàn cảnh đặc biệt và hình thành môn Okinawa-te tiền thân của Karatedo hiện nay.

Nhìn chung, các triết lý về võ học phương Đông tuy bên ngoài tưởng như có vẻ xung khắc nhau, nhưng thực ra luôn luôn bổ sung, hỗ trợ cho nhau, làm kho tàng võ học nhân loại ngày càng phong phú. Tất cả, không khác 2 thành tố âm dương, tức cứng mềm, sáng tối, phải quấy, ngắn dài, động tĩnh, độn đẩy nhau trong một hợp thể duy nhất, một kết hợp thể duy nhất là Đạo hay Thái cực. Cổ võ sư Nguyễn Lộc - Sáng tổ môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo (VVN-VVD) - đã phát hiện ra giá trị đặc biệt này sau một thời gian khổ công nghiên cứu các tinh hoa võ thuật của nhân loại và các ngành võ, vật cổ truyền dân tộc. Ông thừa nhận rằng từ võ đạo, cơ thể con người không thể thuần cương hay thuần nhu, hoặc chỉ chuyên chú vào tĩnh thể, tĩnh chất của lễ đạo. Cần phải phát huy và phối triển lại. Cần phải có một hợp thể, một kết hợp mới, đầy đủ hơn. Nguyên lý võ học **Cương - Nhu phối triển** được hình thành và chính thức ra mắt vào năm 1938 tại Hà Nội với danh xưng ban đầu là Vovinam.

Cùng với nguyên lý Cương - Nhu phối triển, triết lý và đức lý VVN-VVD cũng ảnh hưởng theo khi chấp nhận các định lý tam nguyên, tam đạo, thường dịch và miên sinh trong vũ trụ quan Việt võ đạo.

III. TRIẾT LÝ VIỆT VÕ ĐẠO TRONG SINH HOẠT XÃ HỘI VÀ NHÂN BẢN

Việt Võ Đạo chấp nhận nguyên lý Cương - Nhu phối triển tức công nhận rằng, trong sự sống có 2 thành tố cương - nhu biểu trưng cho 2 trạng thái đối nghịch trong đời sống, nhưng cũng đồng thời chủ trương rằng, cần phải phối triển lại để chúng trở thành hữu dụng. Có thể so sánh trường hợp này với sự lượng giá về một đồng tiền 2 mặt. Nếu chỉ chú trọng và nhận xét phiên diện về một mặt của đồng tiền, chúng ta sẽ quên mất mặt kia. Chú trọng đến cả 2 mặt của đồng tiền cũng không phải là sự lượng giá hoàn hảo, đầy đủ, vì ngoài giá trị đó còn có những giá trị khác về hình dáng, phẩm chất, trọng lượng... kết hợp lại **tạo thành đồng tiền**. Chính cái gọi là "đồng tiền" mới là từ ngữ quán hợp, điều hợp cả 2 thành tố phải, trái và những yếu tố phụ thuộc khác đã tạo ra nó, cũng như chính **đạo thể** đã tạo ra **âm tố** và **dương tố**, và **con người** là một công trình **kết hợp** kỳ diệu của **tâm** và **thân**, hoặc võ đạo là sự **phối triển** của **cương** và **nhu**.

Đạo thể, con người, võ đạo đã tạo ra và tác thành những thành phần âm dương, tâm thân. Cương nhu, tỵ trung, cũng chỉ là một cách diễn tả có ý nghĩa tương đối, vì chúng ta có thể tìm thấy rất nhiều từ ngữ hay ví dụ tương tự khác có ý nghĩa tương đương. Quy luật "Thiên Địa Vạn Vật Nhất Thể" của phương Đông lại một lần nữa được vận dụng vào triết lý Việt võ đạo trong sinh hoạt xã hội và nhân bản.

Chính sự vận dụng này đã là một công trình suy tư cho cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc trong bối cảnh lịch sử vào những năm 30, khi ông chủ xướng chủ thuyết "Cách mạng Tâm Thân". Trước tình hình thể chất thanh niên lúc đó suy nhược vì mức sống quá thấp, vừa vì những chủ trương ngu dân, đầu độc thanh niên bằng rượu ty, thuốc phiện, chính sách văn hóa lãng mạn (hiểu theo nghĩa xấu là trụy lạc), cố võ sư Nguyễn Lộc đã chủ trương rằng, muốn đánh Pháp để giành độc lập, trước hết phải "**Cách mạng Tâm Thân**", nghĩa là

cách mạng từ tâm hồn đến thân chất, mới có thể có một lực lượng quần chúng hùng mạnh và quyết tâm khi đảm đương sứ mạng cao cả của dân tộc.

Từ chủ thuyết "**Cách mạng Tâm Thân**", VVN-VVD chủ xướng phải thực hiện các sứ vụ:

1- Phục hưng hào khí dân tộc để giáo dục tâm hồn và ý thức cho thanh niên.

2- Công nhận người là nguyên tố của sự sống, phải tập trung khả năng trong việc đào tạo "**người**", tức các thế hệ tương lai sắp đảm đương trọng trách trước lịch sử, đầy đủ cả về "**Tâm**" và "**Thân**".

3- Tranh thủ độc lập, công bằng xã hội và tình nhân ái.

4- Vận dụng võ học vào mọi sứ vụ phục vụ dân tộc và nhân loại trên căn bản "Cương - Nhu phối triển".

5- Từ võ thuật, hình thành một nền võ đạo Việt Nam.

Toàn bộ chủ thuyết trên, chỉ có thể gọi vắn tắt là triết lý Việt võ đạo, đã được áp dụng tuần tự một cách có hệ thống trong nhiều ngành sinh hoạt xã hội và nhân bản trường triển từ năm 1945 đến nay, đóng góp một nguồn nhân lực lớn lao trên nhiều lĩnh vực sinh hoạt, trong nhiều tình huống lịch sử.

IV. KẾT LUẬN

Triết lý võ đạo tự nó không phải là một động lực kinh tế. Nhưng triết lý võ đạo đã đương nhiên trở thành một sức mạnh kỳ diệu của một dân tộc, và còn phát triển mạnh vào cộng đồng nhân loại...

Chắc chắn trong tương lai võ đạo Việt Nam không những đem đến cho chúng ta những giá trị triết lý về sự sống hào hùng, cao cả mà còn mang lại những giá trị đức lý đặc biệt trong việc phổ cập ý thức công dân và tinh thần nhân bản trong nhiều ngành sinh hoạt xã hội.

Võ sư LÊ SÁNG

Chương môn VVN-VVD

ƯỚC MƠ, THỜI CƠ VÀ THÁCH THỨC

Là những người từng yêu quý võ Việt, ai trong chúng ta chưa từng mơ về một ngày mà Vovinam có thể sánh ngang cùng các võ phái đang phát triển mạnh trên thế giới như Taekwondo, Judo, Karatedo, Wushu...?

Vovinam đã có mặt ở trên 40 quốc gia khắp thế giới và trở thành một trong những môn võ phát triển mạnh cũng như được đông đảo bè bạn quốc tế yêu thích, đặc biệt là ở khu vực châu Âu. Nhưng để Vovinam từng bước đi vào các cuộc tranh tài trong Đại hội thể thao khu vực, châu lục

và thế giới có lẽ vẫn còn là một chặng đường dài và gian khó.

Cơ hội để Vovinam đang hoàng bước vào một cuộc đấu mang tầm vóc châu lục đã được xác nhận khi môn võ này được Ủy ban Olympic châu Á (OCA) công nhận là môn thi đấu chính thức tại Asian Indoor Games (Đại hội các môn thể thao trong nhà, khu vực châu Á) lần thứ 3 năm 2009 do Việt Nam đăng cai tổ chức. Để có được tin vui đó, là cả một quá trình lao động miệt mài của nhiều thế hệ võ sư, HLV và đặc biệt là Ủy ban Olympic



Phó Chủ tịch kiêm TTK Ủy ban Olympic Việt Nam - Hoàng Vĩnh Giang (đứng bên phải), và ông Trần Huy Bình - Phó vụ trưởng Vụ TDTT Quân chủng, Tổng cục TDTT, Phó Chủ tịch VVF (thứ 2 từ phải sang, hàng đứng) cùng đoàn Vovinam Việt Nam tại cuộc họp Hội đồng thể thao Đông Nam Á (Thái Lan, 2006)



Các đại biểu tham dự Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF) viếng Tổ đường (24-9-2008)

Việt Nam trong việc giới thiệu, thuyết phục Ủy ban kỹ thuật của OCA công nhận Vovinam là một môn thể thao phát triển của cộng đồng quốc tế - một điều kiện để Vovinam trở thành môn thi đấu chính thức của Đại hội vừa nêu.

Và việc Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF)^(*) được thành lập tại Việt Nam vào ngày 25, 26/9/2008 với sự góp mặt của 26 quốc gia, tổ chức quốc tế có thể xem là một mốc son quan trọng để Vovinam mở ra những bước phát triển mới trên con đường biến một môn võ thuật của người Việt Nam trở thành một môn võ mang tính quốc tế và từng bước trở thành một môn thể thao được nhiều người ưa chuộng bởi tính hấp dẫn, khoa học và phù hợp với mọi đối tượng.

Ở độ tuổi 70 (1938-2008) có thể xem chưa dài so với sự phát triển của các môn võ truyền thống khác trên thế giới, nhưng việc ra mắt một Ban chấp hành WVVF với 39 thành viên đến từ khắp năm châu là một minh chứng hùng hồn cho quá trình lớn mạnh của Vovinam trong việc quốc tế hóa một môn võ thuật truyền thống của dân tộc Việt. Như lời của Phó Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Thiện Nhân đã phát biểu trong Lễ kỷ niệm 70 năm thành lập môn phái Vovinam- Việt Võ đạo và ra mắt Liên đoàn Vovinam quốc tế vào tối 26/9/2008 tại CLB Văn hóa - TDTT Nguyễn Du (TP.HCM): **"Truyền**

thống 70 năm của Vovinam đến nay tuy chưa lâu so với truyền thống thượng võ ngàn năm của dân tộc Việt nhưng đã chứa đựng trong đó những giá trị văn hóa Việt Nam, ý chí Việt Nam, tài đức của con người Việt Nam; đó là yêu hoà bình nhưng không chịu khuất phục trước bất công; đó là sáng tạo thiết thực, biết vượt lên những khó khăn trong hoàn cảnh của mình; đó là lấy yếu thắng mạnh, lấy nhỏ thắng lớn, lấy tinh thắng đông và như vậy góp phần tạo nên truyền thống con người Việt Nam".

Từ những thời cơ đó cũng đặt ra rất nhiều thách thức cho đội ngũ những người làm công tác phát triển Vovinam, đó là: Làm sao đẩy mạnh công tác giáo dục, tuyên truyền, vận động quần chúng tham gia tập luyện, thi đấu Vovinam, nhất là đối tượng thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên, lực lượng vũ trang. Bên cạnh đó, công tác bồi dưỡng, nâng cao trình độ cho lực lượng cán bộ quản lý, đào tạo võ sư, HLV, trọng tài... cũng là một việc làm thường xuyên vì đây sẽ là lực lượng nòng cốt đảm bảo cho Vovinam phát triển vững chắc.

Một mặt chúng ta cũng cần nghiên cứu để làm sao kết hợp, phát huy, bảo tồn các giá trị của Vovinam với công tác nghiên cứu khoa học, phát triển hệ thống lý luận, bài bản, xây dựng giáo trình để Vovinam phát triển theo hướng hiện đại



Phó Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Thiện Nhân tặng hoa cho Ban chấp hành WVVF

song vẫn giữ được bản sắc của Vovinam-Việt võ đạo, của võ Việt Nam.

Song song đó cần xây dựng hệ thống tổ chức các giải thi đấu Vovinam khoa học, phù hợp với thực tiễn và phong trào Olympic. Ngày càng mở rộng quan hệ quốc tế để đưa Vovinam phát triển nhanh hơn, có chất lượng hơn tại các nước trong

khu vực Đông Nam Á, châu Á và trên thế giới. Mở rộng mối quan hệ, hợp tác với các Liên đoàn, Hiệp hội Vovinam ở các nước trong khu vực, châu lục và trên thế giới. Gấp rút xúc tiến việc thành lập và củng cố các Liên đoàn Vovinam các châu lục. Đây là nhiệm vụ quan trọng để đưa Vovinam chính thức trở thành môn thể thao được đưa vào



Ban chấp hành WVVF ra mắt Đại hội



Chương môn Lê Sáng trao Kỷ niệm chương Vì sự nghiệp phát triển môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo cho đại biểu Liên đoàn Vovinam CHLB Nga tại Lễ kỷ niệm 70 năm thành lập môn phái (26-9-2008)

chương trình thi đấu tại các Đại hội thể thao khu vực và châu lục.

Và để thực hiện được những yêu cầu cấp thiết đó, đòi hỏi toàn thể chúng ta - những môn sinh của Vovinam, những người con đất Việt luôn yêu quý văn hóa Việt - cần hòa hợp, đồng tâm nhất

trí cùng chung tay xây dựng một phong trào Vovinam ngày càng vững mạnh và là môi trường tốt, góp phần đào tạo thế hệ thanh niên dần thân thiện ích.

VÕ DANH HẢI

Tổng thư ký Liên đoàn Vovinam Thế giới

^(*) Căn cứ Nghị quyết Đại hội thành lập Liên đoàn Vovinam quốc tế (IVF), Ban điều hành đăng ký danh xưng Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF) với các cơ quan chức năng từ tháng 12-2008.



Chủ tịch WVVF Nguyễn Danh Thái và Chương môn Lê Sáng cùng trao Kỷ niệm chương cho các đại biểu quốc tế

DANH SÁCH BAN CHẤP HÀNH LIÊN ĐOÀN VOVINAM THẾ GIỚI (WVVF) NHIỆM KỲ I (2008-2012)

BAN ĐIỀU HÀNH

1. Chủ tịch IVF: Giáo sư Nguyễn Danh Thái, Thứ trưởng thường trực Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Chủ tịch Ủy ban Olympic Việt Nam, Trưởng ban chỉ đạo Đại hội thành lập WVVF.
2. Phó Chủ tịch thường trực: Ông Lê Quốc Ân, Chủ tịch VVF, Trưởng ban tổ chức Đại hội thành lập WVVF.
3. Phó Chủ tịch phụ trách kỹ thuật: Võ sư Nguyễn Văn Chiêu, Phó Chủ tịch VVF.
4. Phó Chủ tịch phụ trách tài chính và vận động tài trợ: Ông Đặng Thành Tâm, Phó Chủ tịch VVF, Chủ tịch Hội đồng quản trị Saigon Invest Group.
5. Phó Chủ tịch: Ông Florin Macovei, Phó Chủ tịch Liên đoàn Võ thuật Rumani.
6. Phó Chủ tịch: Ông Yuri Popov, Liên đoàn Võ thuật Nga.
7. Phó Chủ tịch: Ông Francis Didier, Chủ tịch FFKDA (Pháp).
8. Phó Chủ tịch: Ông Mohammad Nouchi, Chủ tịch Liên đoàn Võ thuật Iran.
9. Phó Chủ tịch: Ông Jean Pascal Kinda, Chủ tịch Ủy ban Olympic kiêm Chủ tịch Liên đoàn Vovinam Burkina Faso.
10. Phó Chủ tịch: Bà Danka Abramiuc, Hiệp hội Vovinam VVD Liên lục địa (Singapore).
11. Tổng thư ký: Võ sư Võ Danh Hải, Tổng thư ký VVF, Ủy viên Ủy ban Olympic Việt Nam, Ủy viên thường trực Ban tổ chức Đại hội thành lập WVVF.
12. Phó Tổng thư ký: Ông Pairsan Changjongpradit, Vovinam Thái Lan.
13. Phó Tổng thư ký: Bà Hajah Noorul Sulastri, Vovinam Brunei.

ỦY VIÊN BAN CHẤP HÀNH

14. Ông Charprenet Jacques, FFKDA, Pháp.
15. Ông Jean Michel Sudorrussland, Pháp.
16. Ông Michele Garafalo, Italia.
17. Ông Ionut Gabriel Nechita, Rumani.
18. Ông Pramoth Sooksatit, Thái Lan.
19. Ông Siarhei Sharenda, Belarus.
20. Ông Yury Sadouski, Belarus.

21. Ông Sergey Karelskiy, Nga.
22. Ông Suresh Gopi, Ấn Độ.
23. Ông Hà Chí Thành, Thụy Sĩ.
24. Ông Tân Jean Rousset, Thụy Sĩ.
25. Ông Samuel Nguyễn, Sydney, Australia.
26. Ông Narat Sakhorn, Campuchia.
27. Ông Somphone, Lào.
28. Bà Anna Walsh, Hoa Kỳ.
29. Ông Haji Sayed Jefferydean, Brunei.
30. Ông Juan Cid, Tây Ban Nha.
31. Ông Trần Đại Chiêu, Đức.
32. Ông Hassan Abillat, Ma rốc.
33. Ông Appolinaire Ouedraogo, Burkina Faso.
34. Ông Ryszard Józwiak, Ba Lan.
35. Ông Patrick Levet, Hiệp hội Vovinam VVD Liên lục địa/Singapore.
36. Ông Vittorio Cera, Italia.
37. Ông Võ Tân Tiến, Bỉ.
38. Ông Berzig Mohalmed, Algeri.
39. Ông Trần Nguyên Đạo, Tổng Liên đoàn Vovinam thế giới/Pháp.

BAN KIỂM TRA

1. Ông Haji Sayed Jefferydean (Brunei)
2. Ông Juan Cid (Tây Ban Nha)
3. Ông Nguyễn Chánh Tú (Việt Nam).

ĐẶC TRƯNG KỸ THUẬT

Hệ thống kỹ thuật của môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo (VVN-VVĐ) được cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc hình thành trên nền tảng võ và vật dân tộc, đồng thời nghiên cứu tinh hoa của các môn võ khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải, nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý Cương - Nhu phối triển. Chính vì thế, hệ thống kỹ thuật (đòn thế, bài bản...) này phong phú, đa dạng và mang một số nét đặc trưng.

I. TÍNH THỰC DỤNG

Đặc trưng đầu tiên và cũng là đặc trưng nổi bật nhất của VVN-VVĐ là tính thực dụng. Thay vì phải mất một thời gian luyện tấn, đi quyền rồi mới học phân thế; võ sinh VVN-VVĐ được Huấn luyện viên hướng dẫn ngay các thế khóa gỡ (khi bị nắm tóc, nắm áo, nắm tay, bóp cổ, ôm ngang...), phản đòn căn bản (khi bị đâm, đá, đập...) song song với những kỹ thuật gạt, đâm, đá, đánh gối, đánh chỏ, chém, té ngã... ngay từ các buổi tập đầu tiên. Đây là tư duy khá mới mẻ của cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc vào những năm cuối thập kỷ 30, nhằm giúp võ sinh có thể ứng phó hữu hiệu được ngay khi gặp phải những tình huống bất buộc phải tự vệ. Tính thực dụng đó không những phù hợp với hoàn cảnh xã hội lúc bấy giờ mà càng hợp lý và có giá trị đối với thời đại ngày nay. Bởi lẽ võ sinh không chỉ tập trung thời gian cho việc luyện võ mà còn có nhiều nhu cầu và nhiệm vụ thiết yếu trong cuộc sống như: học tập văn hóa, nghệ thuật, nghiệp vụ, mưu sinh, giải trí...

II. TÍNH LIÊN HOÀN

Đặc trưng quan trọng thứ hai là tính liên hoàn. Một đòn thế VVN-VVĐ tung ra luôn luôn phải có tối thiểu 3 động tác. Thí dụ: muốn phản đòn đâm thẳng tay phải của đối phương, võ sinh sẽ bước chân trái sang bên trái cùng lúc dùng tay phải gạt tay đâm đối phương để tránh né; sau đó phản

công bằng cách dùng tay trái chém vào mắt hay mặt và kết thúc bằng cú đâm thấp tay phải vào bụng đối phương; hoặc thế chiến lược (liên hoàn tấn công) số 1 bao gồm cú chém úp bàn tay vào mắt hoặc mặt, bồi thêm cú đâm thấp tay phải vào bụng và tiến chân phải lên dùng chỏ phải đánh vào thái dương (huyệt Khúc tân) của đối phương. Nói chung, có thể đó là những động tác liên hoàn bằng tay (chém, xia, đâm, bạt, chỏ...), hay bằng chân (đá, đập, quét, cài, móc...), hoặc đòn tay đi kèm với đòn chân (chém quét, triệt ngã...). Lối ra đòn này nhằm chiếm thế thượng phong khi tự vệ và chiến đấu, phù hợp với thể tạng gọn gàng và nhanh lẹ của người Việt Nam, đồng thời cũng là biện pháp để phòng trường hợp 1 hoặc 2 đòn ban đầu đánh chưa trúng đích, hiệu quả.

III. NGUYÊN LÝ CƯƠNG NHU PHỐI TRIỂN

Hệ thống kỹ thuật VVN-VVĐ còn tuân thủ nguyên lý Cương - Nhu phối triển. Nguyên lý này thể hiện ở chỗ lúc bị tấn công, võ sinh thường né tránh (nhu), rồi mới phản công (cương). Bên cạnh đó, VVN-VVĐ cũng có nhiều kỹ thuật tấn công nhưng vẫn đảm bảo nguyên lý này. Chẳng hạn như khi tung một cú đá tấn công hoặc phản công (cương) vào thân thể đối phương, võ sinh luôn luôn phải dùng tay che mặt và bảo vệ hạ bộ để thủ (nhu). Ngay trong phương pháp luyện tập té

ngã (không nguy hiểm, không đau), võ sinh phải lên gân và co tròn thân người lại (cương), sau đó lăn tròn thân người lúc ngã xuống (nhu) để hóa giải lực tấn công của đối phương và sức rơi của trọng lượng cơ thể. Nhờ vào nguyên lý trên, võ sinh VVN tập luyện đòn thế và té ngã trên sàn gạch bình thường như trên thảm (tapie).

Nói khác đi, hệ thống kỹ thuật VVN-VVĐ bao gồm những đòn thế nhu nhuyễn, các đòn cương mãnh và ngay trong bản thân từng đòn thế cũng chứa đựng sự kết hợp giữa cương - nhu, giống như sự giao hòa giữa âm - dương trong thiên nhiên và xã hội. Cương Nhu phối triển không đơn thuần là sự bao hàm cả 2 tính cương và nhu mà nó linh động và biến hóa. Có lúc cương nhiều, nhu ít; có khi cương ít nhu nhiều; có lúc nửa cương nửa nhu, tùy theo từng hoàn cảnh cụ thể. Đặc biệt, nguyên lý này còn cần được võ sinh VVN-VVĐ rèn luyện trong đời sống tinh thần và cách hành xử hàng ngày vì: "Cương tượng trưng sự hào hùng, ý chí sắt thép, lòng cương quyết và đức Dũng của con nhà võ. Nhu biểu tượng tính nhu hòa, điềm đạm và lòng Nhân của người võ sĩ. Có cương mà thiếu nhu sẽ không biến hóa, linh hoạt theo từng hoàn cảnh cụ thể. Ngược lại, có nhu nhưng thiếu cương sẽ không thể phát huy được hiệu quả tối đa".

IV. VẬN DỤNG CÁC NGUYÊN LÝ KHOA HỌC

Cũng như các võ phái khác, kỹ thuật VVN-VVĐ vận dụng các nguyên lý khoa học vào võ thuật như: lực ly tâm (các thế xoay người, gạt, đỡ, đâm đá, đánh chỗ... theo hình vòng cung hoặc vòng tròn); lực đòn bẩy (các thế bẻ, khóa, gài, móc, chặn...), lực xoáy (các thế đâm thẳng...), lực co gấp và sức bật (các đòn quăng, quật, vật, nhảy...)... Những nguyên lý khoa học này giúp võ sinh ít hao tổn sức lực khi tập luyện cũng như lúc thi triển đòn thế mà vẫn đạt hiệu quả cao.

Đặc biệt, các đòn chém quét, chém triệt, chỗ triệt

(lực tay và chân đánh cùng lúc nhưng nghịch chiều), triệt ngã (lực tay và lực chân đánh cùng lúc và cùng chiều) cùng các thế tung 2 chân bay đập, quặp cổ (bất ngờ tung ra khi đối phương bất cẩn, đang lơ đãng...) trong hệ thống đòn chân cơ bản được sử dụng để đánh ngã đối phương cũng là một đặc trưng kỹ thuật quan trọng của VVN.

V. NGUYÊN TẮC "MỘT PHÁT TRIỂN THÀNH BA"

Từ tính thực dụng trong hệ thống kỹ thuật, các đòn căn bản, khóa gỡ... đơn lẻ là nội dung tập luyện rất quan trọng của võ sinh VVN-VVĐ. Tuy nhiên, nhằm giúp võ sinh có điều kiện thuận lợi hơn để ôn luyện thuần thục các đòn thế căn bản cũng như ứng biến với nhiều tình huống khác nhau, hệ thống kỹ thuật VVN-VVĐ còn có 2 phương pháp tập luyện khác: một là các bài đơn luyện (quyển tay không, quyển có binh khí) và hai là các bài song luyện (2 võ sinh thực hiện liên tục một số đòn thế tay không, khóa gỡ hoặc có vũ khí) và đa luyện (3-4 võ sinh thực hiện liên tục một số đòn thế tay không, khóa gỡ hoặc có vũ khí) được kết nối với nhau một cách hợp lý. Từ cái gốc đòn căn bản, khóa gỡ, phát triển thành đơn luyện và song luyện-đa luyện chính là nguyên tắc "một phát triển thành ba" trong hệ thống kỹ thuật của bộ môn...

Khoảng 2 thập kỷ qua, VVN-VVĐ lại có thêm một số bài Nhu khí công quyển dành cho tất cả võ sinh và các bài Liên hoàn đối luyện dành cho người có tuổi bao gồm những động tác nhẹ nhàng và không té ngã.

Không ngừng liên tục bổ sung trong hơn 40 năm qua, hệ thống đòn thế, bài bản tay không và cả vũ khí (dao, kiếm, côn, búa, mã tấu, tay thước, đao, đại đao...) của VVN-VVĐ vẫn luôn đảm bảo những đặc trưng cơ bản ban đầu cũng như vừa mang tính truyền thống Việt Nam và vừa mang tính hiện đại.

THIỆN TÂM



Phạm Đoàn Trâm Anh và Nguyễn Văn Thời biểu diễn tại Chungju (Hàn Quốc, 2001)

Ý NGHĨA VÀ LỐI CHÀO VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO

A. Ý NGHĨA LỐI CHÀO

Lối chào trong Vovinam-Việt Võ Đạo gọi là lối Nghiêm-Lễ, được biểu tượng bằng "Bàn tay thép đặt lên trái tim từ ái" được dùng để mở đầu cho mọi sinh hoạt giao tiếp của môn phái, trước và sau buổi tập luyện, biểu diễn, thi đấu.

- Bàn tay biểu trưng cho sức mạnh là bàn tay thép
- Trái tim biểu trưng cho tình thương là trái tim từ ái

Bàn tay thép do công phu luyện tập mà thành. Trái tim từ ái do thấm nhuần tinh thần võ đạo mà có. Khi đặt tay lên tim "Nghiêm-Lễ", người môn sinh VVN-VVD phải luôn nhớ rằng chỉ dùng võ để cảnh cáo, để cảm hóa người chứ không dùng võ để trừng phạt hay trả thù người. Dùng võ với tinh thần võ đạo luôn bao dung tha thứ cho người, chứ không với tính cách thuần võ thuật, tàn bạo áp bức người phải tuân hành ý mình.

Ngoài ra, khi đặt tay lên tim người môn sinh còn phải nghĩ rằng: chúng ta cùng chung sống trong cộng đồng nhân loại, cùng có trái tim và dòng máu đỏ như nhau, cần phải yêu thương che chở, giúp đỡ, đùm bọc lẫn nhau, cần luôn khích lệ nhau làm việc vì lợi ích cho gia đình, xã hội, tổ quốc và nhân loại

B. THỰC HIỆN LỐI CHÀO

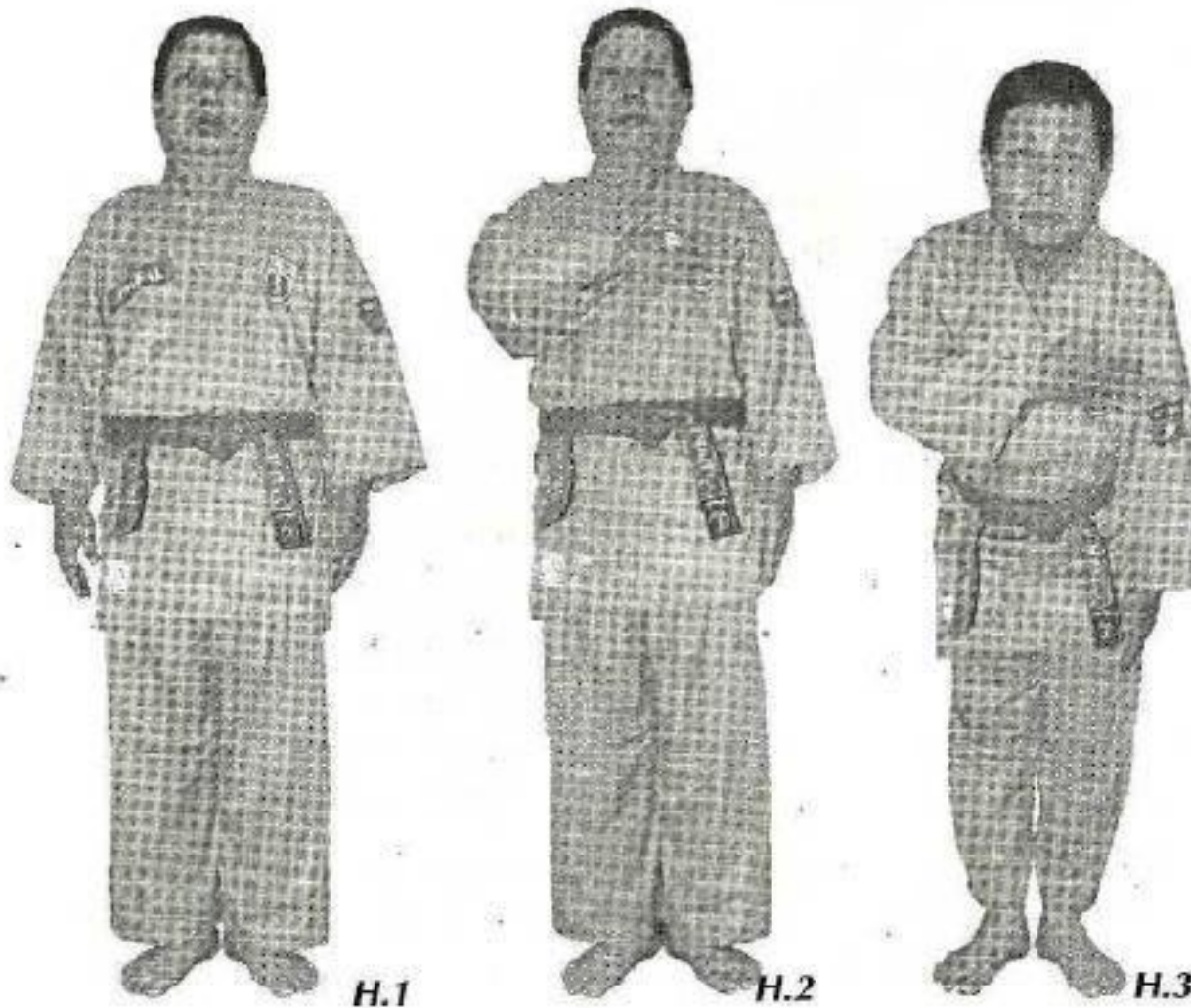
Qua 2 động tác: Nghiêm-Lễ và Lễ.

Nghiêm-Lễ:

- Đứng nghiêm, bàn tay phải xòe, các ngón tay khép chặt, đặt lên ngực trái (vùng tim), bàn tay phải và cánh tay ngoài phải thẳng hàng, song song với mặt đất. (H.1-H.2)

Lễ:

- Cúi thân mình về phía trước cho đến khi đầu ngón tay trái chạm gối trái, thân mình, không nghiêng lệch, mặt luôn ngược nhìn thẳng về người mình chào, giữ nguyên ở vị thế này chừng 2 giây rồi mới thẳng người lên trở về tư thế nghiêm. (H.3)



HỆ THỐNG ĐẲNG CẤP

TRÌNH ĐỘ ĐẲNG CẤP	MÀU ĐAI	THỜI GIAN LUYỆN TẬP	DANH XÚNG
Tự vệ Việt Võ Đạo	Xanh như màu áo	3 tháng	Võ sinh
Nhập môn Việt Võ Đạo	Xanh dương đậm	3 tháng	Võ sinh
Lam đai I cấp	Xanh dương đậm 1 vạch vàng	6 tháng	Môn sinh
Lam đai II cấp	Xanh dương đậm 2 vạch vàng	6 tháng	Môn sinh
Lam đai III cấp	Xanh dương đậm 3 vạch vàng	6 tháng	Môn sinh
Huyền đai	Đai đen	1 năm	Hướng dẫn viên
Hoàng đai I cấp	Vàng 1 vạch đỏ	2 năm	Hướng dẫn viên
Hoàng đai II cấp	Vàng 2 vạch đỏ	2 năm	Huấn luyện viên
Hoàng đai III cấp	Vàng 3 vạch đỏ	3 năm	Huấn luyện viên
Chuẩn Hồng đai	Đỏ 2 viền vàng	4 năm và trình tiểu luận võ học	Võ sư chuẩn cao đẳng
Hồng đai nhất cấp	Đỏ 1 vạch trắng	5 năm và trình tiểu luận hoặc luận án võ học, nếu luận án xuất sắc thì 3 năm được xét	Võ sư cao đẳng
Hồng đai nhị cấp	Đỏ 2 vạch trắng	- nt -	Võ sư cao đẳng
Hồng đai tam cấp	Đỏ 3 vạch trắng	- nt -	Võ sư cao đẳng
Hồng đai tứ cấp	Đỏ 4 vạch trắng	- nt -	Võ sư cao đẳng
Hồng đai ngũ cấp	Đỏ 5 vạch trắng	- nt -	Võ sư cao đẳng
Hồng đai lục cấp	Đỏ 6 vạch trắng	- nt -	Võ sư cao đẳng
Bạch đai thượng đẳng	Đai trắng có 4 chỉ tứ sắc: xanh, đen, vàng, đỏ ở giữa	Vô định	VS Chương môn

Ghi chú:

Để được công nhận là Hướng dẫn viên, Huấn luyện viên cần phải hội đủ các điều kiện về tuổi tác, đạo đức, văn hóa, không vi phạm qui chế võ thuật, trực tiếp tham gia công tác huấn luyện và các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ, chuyên môn do ngành TDTT, Liên đoàn Vovinam Việt Nam tổ chức.

KHẢO HẠCH LÝ THUYẾT VÕ ĐẠO

PHẦN MỘT: TRÌNH ĐỘ TƯ VỆ VIỆT VÕ ĐẠO THI THẮNG CẤP LAM ĐAI

I. MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

1. Việt võ đạo sinh nguyện đạt tới cao độ của nghệ thuật để phục vụ dân tộc và nhân loại.
2. Việt võ đạo sinh nguyện trung kiên phát huy môn phái, xây dựng thể hệ thanh niên dần thân hiến ích.
3. Việt võ đạo sinh đồng tâm nhất trí, tôn kính người trên, thương mến đồng đạo.
4. Việt võ đạo sinh tuyệt đối tôn trọng kỷ luật, nêu cao danh dự võ sĩ.
5. Việt võ đạo sinh tôn trọng các võ phái khác, chỉ dùng võ để tự vệ và bênh vực lẽ phải.
6. Việt võ đạo sinh chuyên cần học tập, rèn luyện tinh thần, trao đổi đạo hạnh.
7. Việt võ đạo sinh sống trong sạch, giản dị, trung thực và cao thượng.
8. Việt võ đạo sinh kiên toàn một ý chí đánh thép, nỗ lực tự thân cầu tiến.
9. Việt võ đạo sinh sáng suốt nhận định, bền gan tranh đấu, tháo vát hành động.
10. Việt võ đạo sinh tự tín, tự thắng, khiêm cung, độ lượng, luôn luôn kiểm điểm để tiến bộ.

II. HỎI VÀ ĐÁP KHẢO HẠCH LÝ THUYẾT VÕ ĐẠO

1. Vovinam là gì?

Vovinam là từ quốc tế hóa của cụm từ võ thuật - võ đạo Việt Nam.

Về nội dung Vovinam có 2 phần:

- Võ thuật Việt Nam (Việt võ thuật)
- Võ đạo Việt Nam (Việt võ đạo).

Vovinam là gốc rễ, cội nguồn, còn Việt võ đạo là hoa trái của Vovinam sau quá trình mấy chục năm phát triển.

2. Khi "Nghiêm lễ" Việt võ đạo sinh đặt bàn tay phải lên trái tim với ý nghĩa gì?

Khi "Nghiêm lễ" Việt võ đạo sinh đặt bàn tay lên trái tim có ý nghĩa bàn tay thép đặt lên trái tim từ ái, đức dũng đi đôi với lòng nhân, Võ thuật gắn liền với Võ đạo. Việt võ đạo sinh chỉ được dùng võ để cảnh cáo, cảm hóa người, chứ không phải để trừng phạt, trả thù người.

3. Có mấy điều sơ khởi cần ghi nhớ về kỷ luật võ đường (câu lạc bộ)?

Việt võ đạo sinh cần ghi nhớ 3 điều sơ khởi sau đây về kỷ luật võ đường:

- a) Đi tập đều đặn và đúng giờ. Đến trễ phải báo lý do. Nghỉ tập phải xin phép.
- b) Trong giờ tập phải chăm chỉ luyện tập, hòa nhã và giúp đỡ bạn bè.
- c) Gặp người trên phải chào theo lối "Nghiêm-Lễ". Khi đến võ đường (CLB) và trước khi ra về phải chào di ảnh cố võ sư Sáng tổ môn phái.

PHẦN HAI: TRÌNH ĐỘ LAM ĐAI THI THẮNG LAM ĐAI I CẤP

1. Quan niệm thông thường của người tập võ ra sao? Việt võ đạo sinh tập võ để làm gì?

Quan niệm thông thường của người tập võ là để tự vệ. Việt võ đạo sinh tập võ cho thân thể khỏe

manh, trí tuệ minh mẫn, tâm hồn cao thượng để học tập, lao động, bảo vệ sự sống, đấu tranh cho lẽ phải và phục vụ Tổ quốc.

2. Quan niệm dụng võ của Việt võ đạo ra sao?

Quan niệm dụng võ của Việt võ đạo có 4 điểm:

- a) Không thượng đài,
- b) Không gây lộn, không thử võ với mọi người,
- c) Để tự vệ,
- d) Đấu tranh cho lẽ phải.

3. Việt võ đạo sinh được phép dùng võ trong trường hợp nào?

Việt võ đạo sinh chỉ dùng võ khi danh dự bị xúc phạm, quyền sống bị đe dọa và bênh vực lẽ phải.

4. Võ sinh và môn sinh khác nhau thế nào?

Võ sinh là người mới tập võ, chưa làm lễ Nhập môn. Môn sinh là những người đã qua một thời gian rèn luyện võ thuật (6 tháng) đã làm lễ Nhập môn, đang tiến dần vào con đường võ đạo.

5. Trong đại gia đình Việt võ đạo, các môn đồ đối xử với nhau ra sao?

Trong đại gia đình Việt võ đạo, các môn đồ phải thương yêu, kính trọng, nhường nhịn và giúp đỡ lẫn nhau. Các môn đồ đoàn kết chặt chẽ nêu cao danh dự môn phái và phấn đấu tu dưỡng liên tục để trở thành con người toàn diện.

6. Việt võ đạo có mấy màu đai?

Việt võ đạo có năm (5) màu đai: Xanh, đen, vàng, đỏ, trắng.

7. Hãy trình bày hệ thống đẳng cấp hiện nay của Việt võ đạo?

- a) Tự vệ Việt võ đạo: đai màu áo, thời gian luyện tập 3 (ba) tháng. Nhập môn Việt võ đạo : đai xanh dương đậm, thời gian luyện tập 3 (ba) tháng.
 - b) Lam đai: Đai xanh dương đậm có gạch vàng, ba cấp, mỗi cấp luyện tập 6 (sáu) tháng.
 - c) Huyền đai: Đai đen, một cấp, thời gian luyện tập 1 (một) năm.
 - d) Hoàng đai: Đai vàng có gạch đỏ, ba cấp, mỗi cấp luyện tập 2-3 (hai đến ba) năm.
 - e) Chuẩn hồng đai: Đai đỏ có hai viền vàng, một cấp, luyện tập 4 (bốn) năm.
 - f) Hồng đai: Đai đỏ có vạch trắng, sáu cấp, mỗi cấp luyện tập 5 (năm) năm.
 - g) Bạch đai: Đai trắng có 4 chỉ tứ sắc xanh, đen, vàng, đỏ, một cấp, thời gian luyện tập: Vô định.
- Đây là đai cao nhất danh riêng cho võ sư Chuởng môn môn phái.

8. Hãy cho biết danh tính, ngày sinh, nơi sinh, ngày qua đời, nơi qua đời của cố võ sư Sáng tổ môn phái Vovinam - Việt võ đạo?

Cố võ sư Sáng tổ môn phái Vovinam - Việt võ đạo tên là Nguyễn Lộc. Ông sinh ngày mồng 8 tháng tư năm Nhâm Tý (1912) tại làng Hữu Bằng, huyện Thạch Thất, tỉnh Sơn Tây (nay thuộc Hà Nội) và qua đời ngày mồng 4 tháng tư năm Canh Tý (1960) tại Sài Gòn (nay là TP.Hồ Chí Minh).

9. Cố võ sư Sáng tổ hoàn thành việc nghiên cứu Vovinam năm nào? Cuộc biểu diễn Vovinam đầu tiên được tổ chức tại đâu?

Cố võ sư Sáng tổ hoàn thành việc nghiên cứu Vovinam năm 1938 và cuộc biểu diễn Vovinam đầu tiên được tổ chức tại Nhà hát Lớn Hà Nội vào mùa thu năm 1939.

10. Lớp dạy Vovinam công khai đầu tiên được tổ chức tại đâu? Năm nào?

Lớp dạy Vovinam công khai đầu tiên được khai giảng vào mùa xuân năm 1940 tại trường Sư Phạm (École Normal) đường Cửa Bắc, Hà Nội.

11. Hãy cho biết danh tánh võ sư Chuởng môn hiện nay của môn phái Vovinam - Việt võ đạo? Ông sinh năm nào? Tại đâu?

Hiện nay, võ sư Lê Sáng là Chương môn của môn phái Vovinam - Việt võ đạo. Ông sinh vào mùa thu năm 1920 tại Hà Nội.

12. Hiện nay Vovinam - Việt võ đạo đang phát triển như thế nào?

Hiện nay Vovinam - Việt võ đạo đang phát triển mạnh trong nước và được truyền bá sang gần 40 quốc gia trên thế giới.

PHẦN BA: TRÌNH ĐỘ LAM ĐAI I CẤP THI THĂNG LAM ĐAI II CẤP

1. Ý nghĩa các màu đai của Vovinam - Việt võ đạo?

a) Xanh: Biểu thị màu hy vọng, với ý nghĩa người võ sinh bắt đầu luyện tập võ thuật và tu dưỡng tinh thần võ đạo.

b) Đen: Biểu thị màu nước, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã bắt đầu chuyển vào bản thể, tạo nền tảng cho căn cơ tu dưỡng của người môn sinh Việt võ đạo.

c) Vàng: Biểu thị màu đất (màu da), với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã thấm vào da thịt trở thành bản thể vững chắc của người môn sinh Việt võ đạo.

d) Đỏ: Biểu thị màu lửa (màu máu), với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã thấm vào máu, tỏa sáng hướng đi của người môn sinh Việt võ đạo.

e) Trắng: Biểu thị màu tinh khiết (màu xương tủy), chân tịnh, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã thấm sâu vào xương tủy, đạt đến độ cao siêu vô hạn của người tượng trưng cho tinh hoa môn phái.

2. Hãy giải thích ý nghĩa phù hiệu và kỳ hiệu Việt võ đạo?

a) Về màu sắc: Phù hiệu và kỳ hiệu Việt võ đạo có 4 (bốn) màu:

- Xanh: Trỏ âm tố, tượng trưng cho biển cả và hy vọng.
- Đỏ: Trỏ dương tố, tượng trưng cho lửa sống, sự đấu tranh hào hùng và kiên quyết.
- Vàng: Màu vinh quang hiển hách.
- Trắng: Màu của thanh khiết chân tịnh, cao cả và thâm viễn tuyệt vời.

b) Về hình nét:

- Phù hiệu: Nền vàng, nửa trên vuông, nửa dưới hình tròn ghép lại tượng trưng cho nguyên lý Cương Nhu phối triển của Việt võ đạo biểu thị cho sự toàn chân, toàn thiện.
- Chung cho cả kỳ hiệu: Vòng tròn nhỏ xanh đỏ ở trong biểu thị cho âm và dương, vạch s màu trắng ở giữa bao hàm ý nghĩa tương thối, tương giao, tương sinh và tương dịch trong vũ trụ. Vòng tròn lớn bao quanh vòng tròn nhỏ màu trắng biểu tượng cho Đạo thể với sứ vụ phối hợp, điều hòa, khắc chế, bao dung. Bản đồ màu vàng là hình thể bản đồ Việt Nam, biểu thị nguồn gốc xuất phát của môn phái Vovinam - Việt võ đạo.

c) Kích thước kỳ hiệu:

- Nền vàng, chiều ngang bằng 3/5 chiều dài.
- Vòng âm, dương, đạo bằng 1/3 chiều ngang.

3. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ nhất của Việt võ đạo sinh?

Điều tâm niệm thứ nhất nói về hoài bão và mục đích học võ của Việt võ đạo sinh, đó là đạt tới cao độ của nghệ thuật để phục vụ dân tộc và nhân loại.

4. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ hai?

Điều thứ hai nói về nghĩa vụ của Việt võ đạo sinh đối với môn phái và dân tộc, đó là trung kiên phát huy môn phái và xây dựng thế hệ thanh niên dân tộc thân thiện ích.

5. Muốn phát huy môn phái, Việt võ đạo sinh phải làm gì?

Muốn phát huy môn phái, Việt võ đạo sinh cần phải:

a) Dày công khổ luyện để trở thành võ sư, huấn luyện viên trực tiếp truyền bá võ thuật và võ đạo cho quần chúng,

b) Thực tập tinh thần Việt võ đạo trong đời sống hàng ngày, nghĩa là:

- Trong gia đình: Là người cha từ, con hiếu, anh hiền, em thảo.
- Với bạn bè: Giữ tín nghĩa.
- Với xã hội: Là người công dân tốt.

6. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ ba?

Điều thứ ba nói về tình đoàn kết trong môn phái. Muốn có đoàn kết, Việt võ đạo sinh phải đồng tâm nhất trí, đối với người trên phải tôn kính, đối với đồng đạo phải thành thực thương mến nhau.

7. Tại sao tình đoàn kết được đề cập đến trước nhất trong một đoàn thể?

Tình đoàn kết được đề cập đến trước nhất trong một đoàn thể vì nó là một trong những yếu tố quan trọng để quyết định sự hùng mạnh hoặc tan rã của một đoàn thể.

8. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ tư?

Điều thứ tư nói về võ kỹ và danh dự võ sĩ, đó là tuyệt đối tôn trọng kỷ luật môn phái và luôn luôn nêu cao danh dự võ sĩ.

9. Kỷ luật Việt võ đạo là kỷ luật gì?

Kỷ luật Việt võ đạo là kỷ luật tự giác, nghĩa là tự mình hiểu và tôn trọng kỷ luật, trông gương người trên mà thực hiện. Người trên muốn hướng dẫn người dưới điều gì thì người trên phải làm gương trước, tuy nhiên đã trông gương người trên, đã nhắc nhở rồi mà người dưới không tuân hành thì phải chịu hình thức kỷ luật hoặc đào thải.

10. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ năm?

Điều thứ năm nói về ý thức dụng võ của Việt võ đạo sinh là luôn tôn trọng các võ phái khác, chỉ dùng võ để tự vệ và bênh vực lẽ phải.

PHẦN BỐN: TRÌNH ĐỘ LAM ĐAI II CẤP THI THĂNG LAM ĐAI III CẤP

1. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ sáu?

Điều thứ sáu nói về ý hướng và đời sống tinh thần của Việt võ đạo sinh là phải chuyên cần học tập (võ thuật, võ đạo, văn hóa, nghề nghiệp...) rèn luyện tinh thần và trao đổi đạo hạnh.

2. Muốn thực hiện chuyên cần học tập Việt võ đạo sinh phải làm gì?

Muốn thực hiện chuyên cần học tập, Việt võ đạo sinh phải:

- a) Học cho rộng (võ thuật, võ đạo, văn hóa, nghề nghiệp, lý thuyết, thực hành...).
- b) Hỏi cho kỹ (cầu thị, không hiểu thì hỏi, không tự ái, chán nản).
- c) Nghĩ cẩn thận (nghiên ngẫm những điều đã học và làm).
- d) Luận cho sáng (so sánh, phân tích, tổng hợp, biện luận và phản luận).
- e) Luôn gắng sức (dùng sức nhiều hơn bình thường để làm một việc gì).

3. Muốn rèn luyện tinh thần, Việt võ đạo sinh phải làm gì?

Muốn rèn luyện tinh thần, Việt võ đạo sinh phải:

- Sống khỏe: Thân thể khỏe mạnh, tư tưởng trong sáng.
- Đức độ: Luôn luôn bao dung, điều hòa, khắc chế bản thân và tha nhân (người khác) để cùng tiến bộ.
- Cương trực: Cương quyết và thẳng thắn.
- Trầm tĩnh: Điềm đạm, bình tĩnh để tránh những trường hợp xóc nổi, nóng vội.

- Tháo vát: Lanh lợi, quyền biến để có thể ứng phó được với mọi hoàn cảnh, mọi trường hợp bất ngờ.

4. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ bảy?

Điều thứ bảy nói về tâm nguyện sống của Việt võ đạo sinh. Đó là sống trong sạch, giản dị, trung thực và cao thượng.

5. Bạn hiểu nếp sống giản dị của Việt võ đạo sinh như thế nào?

Sống giản dị là không đua đòi, sống phù hợp với hoàn cảnh kinh tế của bản thân và xã hội. Có điều kiện thì hưởng những tiện nghi tốt đẹp, không có điều kiện thì không đòi hỏi, hạch sách gây phiền toái khó chịu cho mọi người.

6. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ tám?

Điều thứ tám nói về ý chí của Việt võ đạo sinh. Việt võ đạo sinh phải rèn luyện cho bản thân một ý chí đánh thép, thích nghi với mọi thử thách gian nguy và nỗ lực tự thân cầu tiến.

7. Muốn kiện toàn ý chí đánh thép Việt võ đạo sinh phải làm như thế nào?

Muốn kiện toàn ý chí đánh thép Việt võ đạo sinh phải:

- Nghiên cứu kỹ lưỡng, cân nhắc các sự kiện đã thu lượm trước khi quyết định,
- Thực hiện cho bằng được quyết định của mình với tất cả năng lực nhiệt tình và cương quyết khi bắt tay vào việc.

8. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ chín?

Điều thứ chín nói về suy cảm, nghị lực và tính thực tế của Việt võ đạo sinh là phải sáng suốt khi nhận định, bền gan khi tranh đấu và tháo vát khi hành động.

9. Tại sao cần phải sáng suốt nhận định?

Việt võ đạo sinh cần sáng suốt nhận định để phân biệt phải trái, đúng sai, tình lý, bề mặt, bề trái, các khúc mắc của sự việc, ngõ hầu xử sự cho hợp thời, đúng lúc.

10. Thế nào là bền gan tranh đấu?

Bền gan tranh đấu là có một ý chí và nghị lực sung mãn, thất bại không nản lòng, không chịu khuất phục trước sức mạnh, giải quyết các khó khăn một cách bền bỉ, dẻo dai.

11. Thế nào là tháo vát hành động?

Hành động tháo vát là hành động chủ động, thông minh, sáng tạo, thích ứng với mọi hoàn cảnh, hợp tình hợp lý với mọi trường hợp.

12. Hãy nêu ý nghĩa và giải thích đại cương điều tâm niệm thứ mười?

Điều thứ mười nói về đức sống và tinh thần cầu tiến của Việt võ đạo sinh. Đối với bản thân, Việt võ đạo sinh phải tự tin, tự thắng, luôn luôn tự kiểm để tiến bộ. Đối với người phải khiêm cung, độ lượng.

13. Thế nào là tự tin, tự thắng và khiêm cung, độ lượng?

- Tự tin: Tin ở năng lực phẩm chất đạo đức và ý chí của bản thân biết phát huy cái tốt đẹp của bản thân để tiến bộ.

- Tự thắng: Thắng được mình, tự sửa chữa những thói hư, tật xấu, những vị kỷ yếu đuối của bản thân.

- Khiêm cung: Khiêm nhường và cung kính với người trên hay người cao tuổi hơn mình.

- Độ lượng: Rộng lượng với người dưới hay người nhỏ tuổi hơn mình.

14. Việt võ đạo sinh nhìn lại bước đã qua với thái độ như thế nào?

Việt võ đạo sinh nhìn lại bước đã qua bằng thái độ luôn luôn tự kiểm điểm những ưu khuyết điểm hầu rút ra các bài học kinh nghiệm để tiến bộ chứ không phải nhìn lại những bước đã qua bằng đôi mắt kiêu ngạo, tự đắc, tự mãn trước thành công hoặc than van trách móc trước thất bại đổ vỡ.

BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG

Nhằm mục đích làm nóng, thức tỉnh và khởi động cơ thể toàn diện một cách khoa học (làm cho các khớp cơ được mềm dẻo, thần kinh, nội tạng được chuẩn bị tốt để sẵn sàng tập luyện), chuẩn bị tốt cho cơ thể bước vào hoạt động khẩn trương, tránh được tổn thương do tập luyện mạnh, đột ngột gây ra rách bắp thịt, vọp bẻ... Khởi động còn giúp phòng bệnh và bảo hộ tập luyện tích cực, góp phần rèn luyện khả năng điều khiển linh hoạt và phối hợp vận động giữa các bộ phận cơ thể, an toàn khi té ngã trong tập luyện và giúp cho cơ thể có khả năng tiếp thu dễ dàng khi tập luyện. Chính vì thế, khởi động là một nội dung quan trọng trước khi bắt đầu tập luyện võ thuật.

A. NỘI DUNG BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG:

Gồm các lối chạy, nhảy tại chỗ, các động tác vận động: Xoay cổ, đánh tay, quay tay, lườn, bụng, vặn mình, chân, toàn thân..., các lối té ngã thông thường.

Các lối chạy, nhảy tại chỗ:

Chạy trên 2 nửa bàn chân trước, nhón gót chân, 2 tay co trước ngực.

Chạy lối 1: Chân trước và chân sau, hoán chuyển vị trí theo hướng thẳng.

Chạy lối 2: Hai chân dang ngang rộng, chụm vào và tách ra.

Chạy lối 3: Chân trước và chân sau, hoán chuyển vị trí theo hướng xoay, vòng cung.

Chạy lối 4: Chạy tại chỗ, đá gót chân vào mông.

Chạy lối 5: Chạy tại chỗ, nâng cao đùi, mũi chân thẳng.

B. BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG CHUNG:

Đứng tại chỗ, 2 chân ngang rộng, 2 tay chống hông, thực hiện mỗi động tác 4 lần x 8 nhịp.

1. Cổ: (H.1, H.2, H.3, H.4)

- Cúi tới trước, ngửa ra sau, nghiêng bên trái, nghiêng bên phải.

- Xoay cổ vòng tròn từ trái sang phải (từ trước, qua trái ra sau, qua phải) và ngược lại (từ phải qua trái).



H.1



H.2



H.3



H.4

2. Đánh tay thẳng: (H.5, H.6)

Tay giơ thẳng lên cao, tay để thẳng dưới đùi. Luân phiên đánh tay lên, xuống.



3. Quay tay: (H.7, H.8)

Hai cánh tay thẳng, quay từ trước ra sau và ngược lại.



4. Tay ngực: (H.9, H.10)

Hai cánh tay thẳng đánh chéo nhau trước ngực, khi dang thẳng ra 2 bên thì uốn ngực.



5. Gập thân: (H.11, H.12)

Hai tay giơ thẳng lên cao - Gập thân cúi xuống 2 tay chạm 2 mũi chân - Lặp lại 1 lần nữa - hai tay chống hông uốn ngửa ra sau.



H.13



H.14



H.15

6. Lưng bụng: (H.13, H.14, H.15)

Hai chân dang rộng, gập thân tay phải chạm mũi chân trái, tay trái đánh lên cao. Thực hiện ngược lại với tay trái chân phải.



H.16



H.17



H.18

7. Lườn: (H.16, H.17, H.18)

Nghiêng người qua trái, tay trái chống hông, cánh tay phải thẳng ép nghiêng sang trái, dồn trọng tâm trên chân phải, chân trái kiễng gót. Thực hiện ngược lại.



H.19



H.20

8. Vận mình: (H.19, H.20)

Hai tay thẳng dang ngang, vận hông quay sang trái, 2 chân không xoay theo. Thực hiện ngược lại.



H.22



H.23



9. Xoạc ngang: (H.21, H.22, H.23)

Hai chân dang ngang thật rộng, hai tay chống gối - ngồi trên chân trái, chân phải thẳng. Thực hiện ngược lại.



H.24

H.25



10. Xoạc dọc: (H.24, H.25)

Đứng chân trước chân sau, trọng tâm dồn về chân trước chân sau thẳng, 2 tay chống gối chân trước - ấn mạnh 2 tay chùng gối chân trước cho chân sau căng thẳng. Đổi chân.



H.26



H.27



H.28

11. Xoay gối cổ chân: (H.26, H.27, H.28)

Hai chân đứng nghiêm, hai tay chống gối, chùng xuống. Xoay theo hướng vòng tròn từ trái sang phải và ngược lại.

12. Xoay hông: (H.29, H.30, H.31)

Hai tay chống hông - Xoay khớp hông theo hướng vòng tròn từ trái sang phải, từ sau ra trước và thực hiện ngược lại.



H.29



H.30



H.31



H.32



H.33



H.34

13. Toàn thân: (H.32, H.33, H.34)

Hai chân dang ngang thật rộng, 2 tay để thẳng ra trước - xoay nửa phần thân trên từ trước ra sau, từ trái sang phải và ngược lại.



H.35



H.36

14. Hất chân: (H.35, H.36)

Rút dài chân phải ra sau, hất chân phải thẳng lên cao, sau đó hất chân vòng theo hướng vòng cung từ trong ra ngoài - đổi chân trái.

15. Khởi động té ngã:

Ngã sấp, ngã lăn tròn, ngã ngửa, ngã nghiêng... Thực hiện mỗi lối vài lần. (Xem bài tập té ngã ở phần tiếp theo).

CÁC LỐI TẾ NGÃ

Tế ngã là sự rơi thân mình trên mặt đất, mặt nước, mặt thảm.

Nếu té ngã trên mặt nước ta chỉ cần xoay mình sao cho diện tích của thân thể tiếp xúc với mặt nước càng nhỏ càng tốt để tránh áp suất của nước do sức đẩy của nước với tỷ lệ diện tích của vật đè lên mặt nước (nguyên lý Archimede).

Nếu té trên mặt thảm mềm hay cát khô, ta có thể làm giảm một phần phản lực của mặt sàn bằng cách dang 2 tay đập mạnh xuống sàn để tạo ra 2 lực phụ, như một vài môn võ thường xuyên tập luyện trên thảm.

Nhưng nếu té ngã trên mặt đất cứng, gạch, ciment... mà võ sinh Vovinam - Việt Võ Đạo thường xuyên tập luyện, biểu diễn, mà đập tay xuống để tạo lực phụ, tuy có giảm nguy hiểm đi nhưng 2 tay của ta có thể bị đau hoặc chấn thương.

Do vậy, trong tập luyện VVN-VVD, thường hay áp dụng các lối té ngã căn bản sau đây:



H.1-1



H.1-2



H.1-3



H.1-4

1. Ngã sấp: (H.1-1, H.1-2, H.1-3, H.1-4, H.1-5, H.1-6, H.1-7)

TTCB: Đứng thẳng, 2 chân chụm lại, 2 tay co lại đặt ngang vai, lòng bàn tay hướng về trước.

Chùng thấp 2 chân, toàn thân đổ dài về trước, ngã sấp, 2 cẳng tay áp đất hướng về trước song song với nhau.

Duỗi và gấp tay, đùi, gối, ngực không chạm đất, giữ hơi không thở ra, mặt nghiêng về một bên.

Khi thành thạo, người tập có thể nhảy phóng tới trước, 2 chân rời khỏi mặt đất.



H.1-5



H.1-6



H.1-7



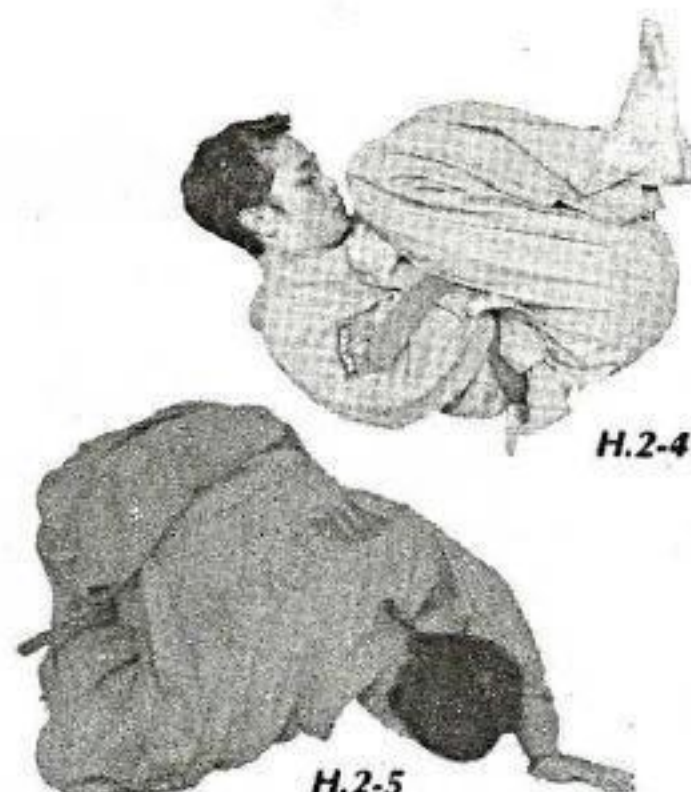
H.2-1



H.2-2



H.2-3



H.2-4

2. Ngã lăn tròn: (H.2-1, H.2-2, H.2-3, H.2-4)

Đứng thẳng, 2 chân chụm lại, 2 tay co đặt chéo trước ngực, cầm chạm ngực, rút dài 1 chân ra sau, ngồi thấp xuống bằng 2 chân rồi từ từ ngã ra sau, lưng chạm đất, 2 gối co sát vào người, cầm chạm ngực.

3. Ngã ngựa ra sau: (H.2.5)

Sau khi ngã lăn tròn một thời gian võ sinh có

thể tập ngã ngựa ra sau. Tư thế chuẩn bị như ngã lăn tròn (gối co sát, cầm chạm ngực) rồi lộn ngược ngã vai ra sau, lăn qua lưng, đầu nghiêng qua một bên (trái hoặc phải), cuộn tròn thân, lần lượt các các bộ phận cơ thể: mông, lưng, vai... tiếp xúc mặt đất. Khi ngã thành thạo, lúc cuộn ngược ra sau, người tập có thể đưa 2 tay ra sau và chống xuống đất để ổn định hướng di chuyển của cơ thể.



H.4-1



H.4-2

4. Ngã nghiêng: Qua trái hoặc phải.

(H.4-1, H.4-2, H.4-3, H.4-4, H.4-5, H.4-6)



H.4-4



H.4-5

Đứng chân trước, chân sau.

Chân trước đá lăng lòng bàn chân theo hướng ngang, thân người ngã theo hướng ngang ngược lại cùng lúc 2 tay co gấp lại chống đất.



H.4-3



H.4-6



H.5-1



H.5-2



H.5-3

5. Ngã lộn vai tới trước: (H.5-1, H.5-2, H.5-3, H.5-4, H.5-5, H.5-6)



H.5-4

Bước chân phải tới trước, tay phải để cong che ngang trán, lòng bàn tay hướng về trước, tay trái để cong che ngang ngực, khom người xuống, hạ tay phải chạm đất, cầm chạm ngực.

Nhấc bổng chân trái lộn qua vai bên kia, lăn người theo chiều dọc thân thể từ vai phải chéo sang hông trái, lưng cong tròn, hai chân co sát vào hông, sau đó đứng lên.



H.5-5

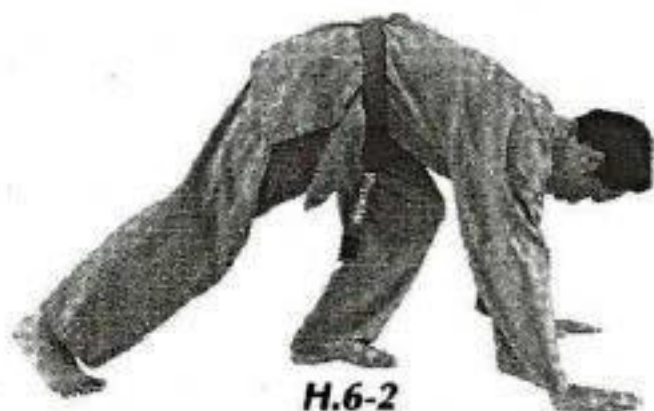


H.5-6

6. Chống 2 tay lộn tới trước: (H.6-1, H.6-2, H.6-3, H.6-4)



H.6-1



H.6-2

Bước 1 chân tới trước, người cúi xuống 2 tay chống đất, đá lăng chân sau lộn tới trước, khi rơi xuống bằng 2 chân chùng thấp.



H.6-3



H.6-4

KỸ THUẬT CĂN BẢN

A. TƯ THẾ THỦ:

Tư thế thủ là tư thế chuẩn bị, cơ bản, có lợi nhất cho việc phòng thủ và tấn công. Đứng ở thế thủ cơ bản chuẩn xác sẽ giúp cho người môn sinh Vovinam - Việt Võ Đạo có thể kịp thời phòng thủ, hay sẵn sàng tấn công đối phương.

Thực hiện tư thế thủ:

- Đứng ở tư thế nghiêm, chân trái bước lên trước một bước, hơi rộng hơn vai, mũi chân trái quay vào trong, đầu gối trái chùng xuống, chân phải thẳng, mũi chân hướng về trước. Tay trái nắm đấm, gấp khuỷu tay lại thành góc khoảng 90° , nắm đấm trái để cao ngang tầm mũi. Tay phải nắm đấm, gấp khuỷu tay lại đặt trước ngực, nắm đấm phải để cao ngang cằm. Tư thế đứng: vai trái nhô ra trước, ngực hơi nghiêng, mắt nhìn thẳng, răng cắn chặt, đầu hơi thấp một chút.

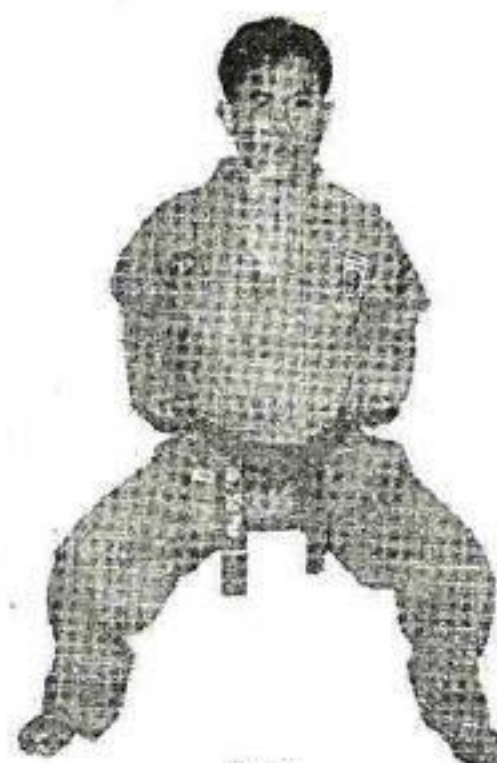


B. CÁC THẾ TẤN CĂN BẢN:

Nhằm giữ vững trọng tâm và thăng bằng cho con người trong mọi tư thế, mọi trường hợp và để có thể thực hiện những động tác tại chỗ một cách linh hoạt, vững chắc, chính xác và hữu hiệu, VVN-VVD có 5 thế tấn căn bản trong tập luyện tấn công và phòng thủ, như: Trung bình tấn, đỉnh tấn, trảo mã tấn, độc cước tấn, hồi tấn.

1. Trung bình tấn: (H.1)

Đứng nghiêm - Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước ngang sang phải 1 bước rộng bằng vai, cùng lúc 2 tay nắm đấm để ngửa kéo sát vào 2 bên hông, 2 chân chùng thấp, thân hơi nghiêng về trước, ngực nở.



H.1

2. Đinh tấn:
(H.2-1, H.2-2, H.2-3)



H.2-1



H.2-2



H.2-3

Đứng nghiêm - Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước tới trước 1 bước dài, chùng xuống, cạnh bàn chân phải hướng tới trước, chân trái thẳng, hai tay nắm đấm để ngửa kéo sát ở 2 bên hông, trọng tâm dồn vào chân phải.

3. Trảo mã tấn: (H.3-1, H.3-2)

Đứng nghiêm - Chân phải đứng làm trụ, chân trái bước về trước khoảng 20-25 cm, mũi bàn chân cắm xuống đất, 2 chân hơi chùng gối hơi khép lại, 2 nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn vào chân phải.



H.4



H.3-1



H.3-2

4. Độc cước tấn: (H.4)

Đứng nghiêm - Chân trái đứng làm trụ, chân phải co lên, mũi chân ngang, 2 nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân trái.



H.5

5. Hối tấn: (H.5)

Đứng nghiêm - Chân phải bước chéo ngang qua trái, cạnh trong bàn chân phải hướng sang trái, 2 nắm đấm để ngửa ở hông, trọng tâm dồn về chân phải.



C. GẠT CẠNH TAY (ĐÓ):

Kỹ thuật đỡ gạt trong VVN-VVĐ được thực hiện bằng bàn tay khép chặt, được linh động sử dụng tùy theo dạng hình tấn công, sức mạnh, sự lanh lẹ của đối phương, bằng cách duy trì sự thăng bằng và tư thế của mình. Trong khi đỡ gạt, chúng ta cố gắng chuyển sức mạnh tấn công của đối phương thành lợi thế của mình.

Cách hình thành bàn tay để gạt, chém: 4 ngón dài sát nhau, ngón cái khép chặt. Sau đây là những kỹ thuật đỡ gạt cơ bản của VVN-VVĐ:

1. Gạt cạnh tay số 1: (H.1-1, H.1-2, H.1-3)

Lòng bàn tay hướng phía trước, cạnh bàn tay hướng ra ngoài, hơi khép nách.

Gạt cạnh tay theo hướng vẽ nửa vòng tròn, từ trong ra ngoài, xuất phát từ bên hông đi ngang che vùng mặt, cổ (chống hướng tấn công từ phía trước).



H.1-1



H.1-2



H.1-3

2. Gạt cạnh tay số 2: (H.2-1, H.2-2, H.2-3)

Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng vào trong, hơi khép nách.

Gạt nửa vòng tròn từ ngoài vào trong, từ trên xuống, đi ngang vùng mặt che đỡ khu vực mặt bụng (chống hướng tấn công từ phía trước).



H.2-1



H.2-2



H.2-3

3. Gạt cạnh tay số 3:
(H.3-1, H.3-2, H.3-3)

Lòng bàn tay hướng phía trước, cạnh bàn tay hướng lên trên.

Gạt đỡ từ dưới gạt lên trên, che đỡ đỉnh đầu (chống hướng tấn công từ phía trước).



H.3-1



H.3-2



H.3-3



H.4-1



H.4-2



H.4-3

4. Gạt cạnh tay số 4:
(H.4-1, H.4-2, H.4-3)

Lòng bàn tay hướng ra sau, cạnh bàn tay hướng xuống.

Gạt đỡ từ trên gạt xuống hơi chếch ra trước (đỡ chặn hướng tấn công từ dưới lên).

D. CHÉM CẠNH TAY:

Một trong những động tác dùng để tấn công trong VVN-VVD là sử dụng các lối chém cạnh bàn tay (bàn tay khép chặt lên gân được sử dụng phối hợp với cùi chỏ và xoay cổ tay để tấn công, dồn hết sức khi chạm mục tiêu).

1. Chém cạnh tay số 1:

(H.1-1, H.1-2, H.1-3)

Tay khép chặt để bên vai đối diện (tay phải, vai trái), úp lòng bàn tay, cạnh tay hướng trước. Chém mạnh cạnh tay từ trong ra ngoài theo đường chéo từ trên chéo xuống (vào cổ, thái dương), lòng bàn tay và cùi chỏ hướng xuống, tay còn lại đặt ở hông.



H.1-1



H.1-2



H.1-3



H.2-1



H.2-2



H.2-3



H.2-4

2. Chém cạnh tay số 2:

(H.2-1, H.2-2, H.2-3, H.2-4)

Tay khép chặt để bên vai cùng bên. Chém mạnh cạnh tay từ ngoài vào trong theo hướng chéo vào mục tiêu, lòng bàn tay hướng lên trên, tay còn lại đặt ở hông.



H.3-1



H.3-2

3. Chém cạnh tay số 3: (H.3-1, H.3-2)

Tay khép chặt để trước ngực, cạnh tay hướng trước. Chém cạnh tay đẩy thẳng từ ngực ra trước vào cằm hoặc cổ đối phương.

4. Chém cạnh tay số 4: (H.4-1, H.4-2)

Tay khép chặt, đặt ngửa ở hông. Chém cạnh tay đẩy ngửa thẳng vào cổ hoặc lườn.



H.4-1



H.4-2

E. ĐÁNH CHỖ:

1. Đánh chỗ số 1: (H.1-1, H.1-2, H.1-3)

Chỗ đặt ngang ngực -
Đánh chỗ theo đường chéo
từ trên xuống, từ ngoài vào
trong ngực, mặt, cổ.



H.1-1



H.1-2



H.1-3



H.2-1



H.2-2



H.2-3



H.2-4

2. Đánh chỗ số 2: (H.2-1, H.2-2, H.2-3, H.2-4)

Chỗ đặt
ngang ngực -
Đánh chỗ vòng
theo hướng từ
trước ra sau, từ
trên xuống,
mục tiêu ngay
phía sau lưng
mình (chỗ lái).

3. Đánh chỗ số 3: (H.3-1, H.3-2, H.3-3)

Chỗ đặt trước ngực - Đánh chỗ thốc từ dưới lên vào ngực, cầm.



H.3-1



H.3-2



H.3-3



H.4-1



H.4-2

4. Đánh chỗ số 4:

(H.4-1, H.4-2, H.4-3, H.4-4)

Chỗ đặt trước ngực - Đánh cầm chỗ theo hướng từ trên xuống, người hơi chùng.



H.4-3



H.4-4



H.5-1



H.5-2



H.5-3



H.5-4

5. Đánh chỗ số 5:

(H.5-1, H.5-2, H.5-3, H.5-4)

Chỗ đặt trước ngực - Đánh chỗ theo hướng chéo ngang từ ngoài vào trong.



H.6-1



H.6-2

6. Đánh chỗ số 6:

(H.6-1, H.6-2)

Chỗ đặt trước ngực - Đánh chỗ theo hướng ngang từ trong thốc ra ngoài.



H.7-1



H.7-2



H.7-2

7. Đánh chỗ số 7:

(H.7-1, H.7-2, H.7-3)

Chỗ đặt trước ngực - Đánh chỗ ngang từ ngoài vào trong ngực.



8. Đánh chỏ số 8: (H.8-1, H.8-2)

Chỏ đặt trước ngực
Đánh thốc chỏ từ trước ra
sau vào bụng, nắm đấm
dừng lại ở hông.

F. ĐÁNH GỐI:

1. Đánh gối số 1: (H.1)

Chân trái đứng trụ, chân
phải co đầu gối đánh thẳng
theo hướng từ dưới lên.

2. Đánh gối số 2: (H.2)

Chân trái đứng trụ, chân
phải co lên và đánh gối theo
hướng chéo từ ngoài vào
trong.

3. Đánh gối số 3: (H.3)

Chân trái đứng trụ, chân
phải co lên và đánh gối xéo
từ trong ra ngoài.



H.1



H.2



H.3



H.4-1



H.4-2

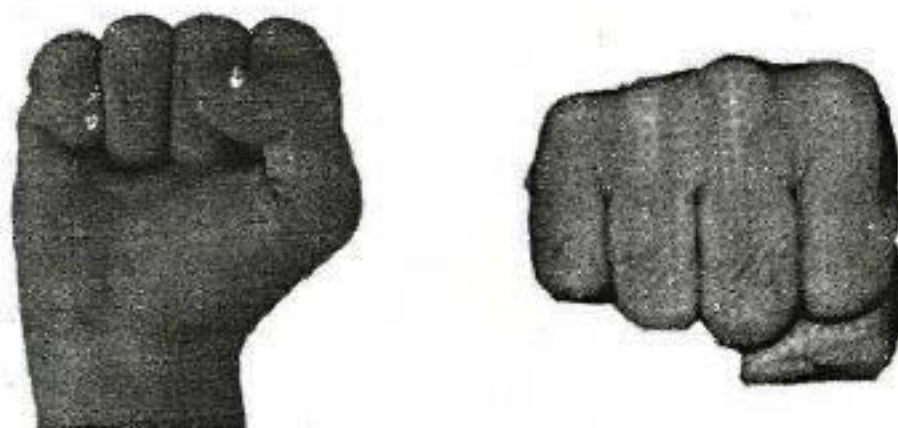
4. Đánh gối số 4 (gối cắm): (H.4-1, H.4-2)

Chân trái tung lên cao, chân phải lên theo rồi
đánh gối cắm xuống gáy hoặc lưng đối thủ.

G. CÁC LỐI ĐẤM:

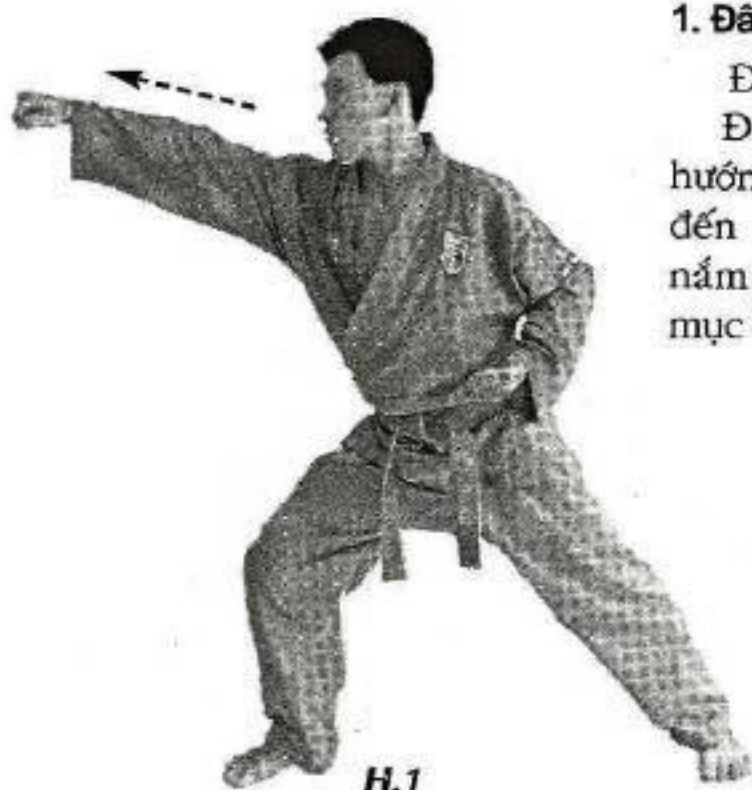
Trên lý thuyết, tất cả các lối đấm, đá, đập của Vovinam - Việt Võ Đạo tương tự như các võ phái khác về cách nắm tay, nguyên lý thực hiện, mục tiêu...

Tay nắm chặt, dồn sức ra khi chạm mục tiêu, nắm đấm và cánh tay thẳng, không cong lên hay cụp xuống, tay còn lại để ở hông.



1. Đấm thẳng: (H.1)

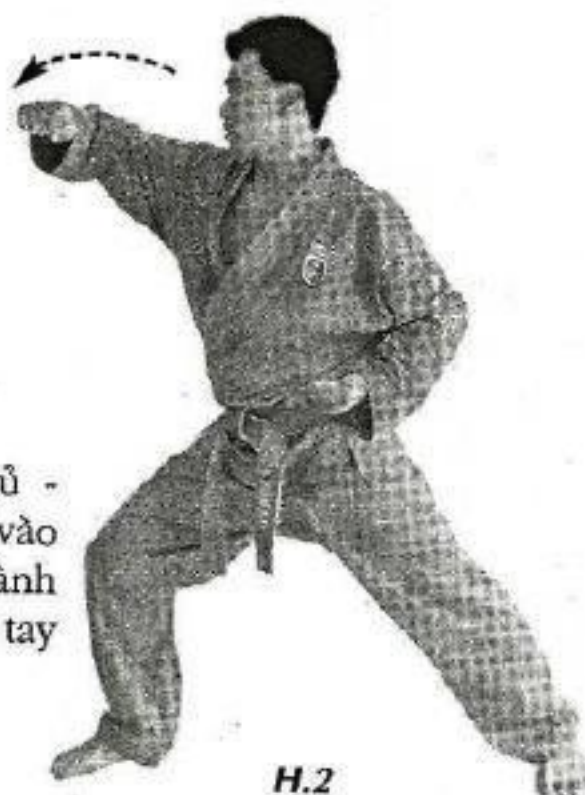
Đứng ở tư thế thủ - Đấm thẳng theo hướng chéo từ hông đến cằm, vận tréo úp nắm đấm khi đến mục tiêu.



H.1

2. Đấm móc: (H.2)

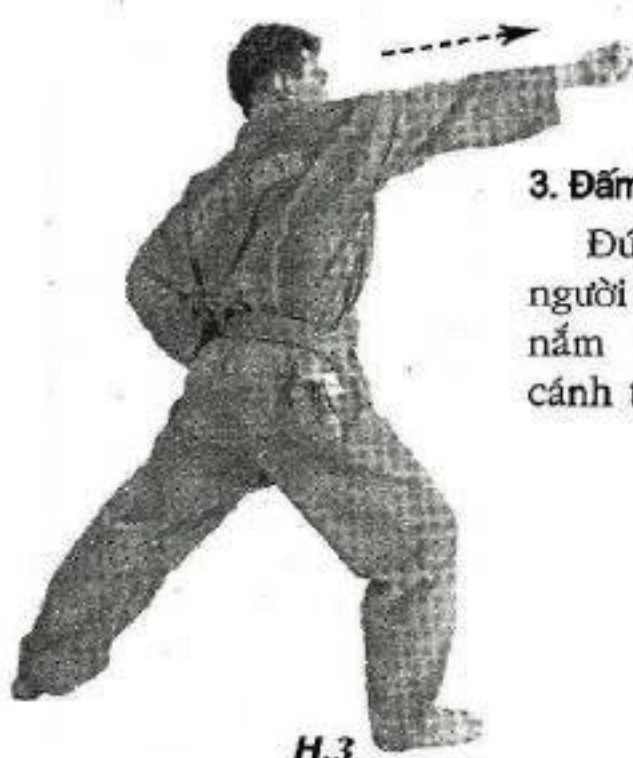
Đứng ở tư thế thủ - Đấm vòng từ ngoài vào trong đến cằm tạo thành góc 90°, lưng bàn tay hướng lên trên.



H.2

3. Đấm lao: (H.3)

Đứng ở tư thế thủ - Vươn người tới trước, đấm lưng nắm đấm vào mục tiêu, cánh tay thẳng.



H.3

4. Đấm móc: (H.4)

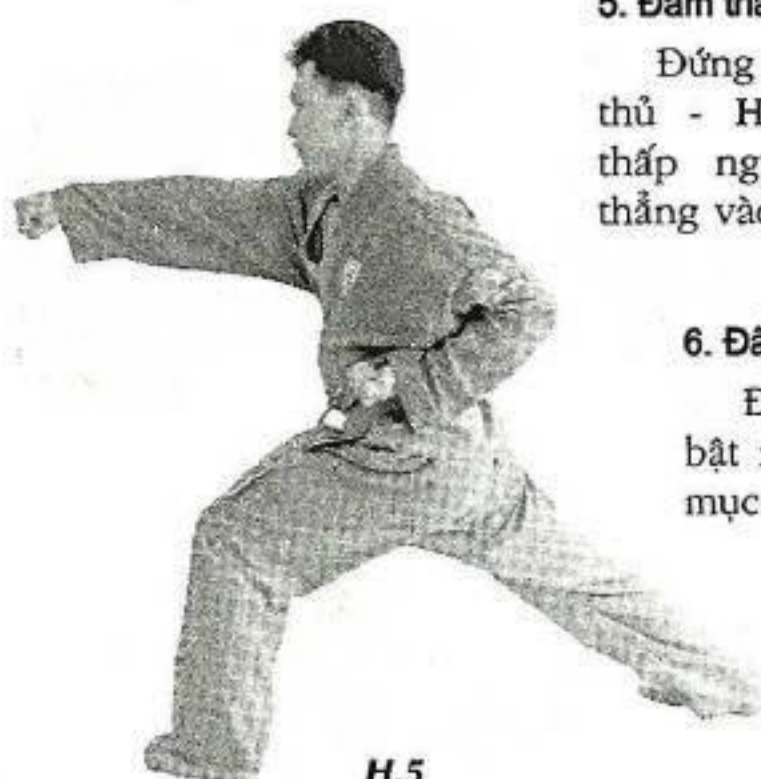
Đứng ở tư thế thủ - Đấm thốc từ dưới lên vào bụng đến cằm, lưng bàn tay hướng trước.



H.4

5. Đấm thấp: (H.5)

Đứng ở tư thế thủ - Hơi chùng thấp người, đấm thẳng vào bụng.



H.5

6. Đấm bật ngược: (H.6)

Đứng ở tư thế thủ - Đấm bật ngược lưng nắm đấm vào mục tiêu, từ trong đánh ra.



H.6

7. Đấm phạt ngang:
(H.7-1, H.7-2)

Đứng ở tư thế thủ - Đấm bật cạnh tay (như chém cạnh tay số 1) theo hướng từ vai đối diện đánh ra trước.



H.7-1



H.7-2

H. CÁC LỖI ĐÁ:

1. Đá thẳng:

(H.1-1, H.1-2, H.1-3)

Đứng ở tư thế thủ - Co cao đầu gối chân sau lên phía ngực, ống quyển co vào đùi, cong ngón chân lại, đá bật mạnh từ dưới lên, đưa đùi lên cao, sau đó co ống quyển lại và đặt chân về vị trí cũ. Động tác thực hiện phải nhanh, chân trụ hơi cong, thân hình phải giữ thẳng để duy trì sự thăng bằng.



H.1-1



H.1-2



H.1-3



H.2-1



H.2-2



H.2-3

2. Đá cạnh: (H.2-1, H.2-2, H.2-3)

Đứng ở tư thế thủ - Co cao đầu gối (gối hướng về hướng đá), đá bật lưng bàn chân theo hướng vòng cung cùng bên chân đá, từ trong ra ngoài.



H.3-1



H.3-2



H.3-3

3. Đá tạt: (H.3-1, H.3-2, H.3-3)

Đứng ở tư thế thủ - Co cao chân đá lên bên hông sao cho ống quyển song song với mặt đất nghiêng người sang bên, đá theo hướng vòng cung từ ngoài vào trong khi hơi lắc hông và xoay chân trụ qua bên trái, bật đầu gối chân đá ra, thân giữ vững thẳng bằng, co chân lại như trước và đặt trở về vị trí cũ. Không được nhón gót khi đá.

4. Đá đạp: (H.4-1, H.4-2, H.4-3)

Đứng ở tư thế thủ - Co cao đầu gối, bàn chân vào gần đầu gối chân trụ, cạnh bàn chân hướng trước, dồn hết sức của hông cùng thân trên, bật đầu gối bung bàn chân đá ngang thẳng ra gần song song với mặt đất, giữ thân trên ngẩng lên, chỉ hơi nghiêng về sau một chút, sau khi đá co chân lại ngay và chuyển nhanh chân về vị trí ban đầu. Khi đá cần dồn mạnh sức hông để tăng thêm sức mạnh cơ thể cho bàn chân đá. Khi đá, các ngón chân bàn chân trụ hơi xoay ra một chút.



H.4-1



H.4-2



H.4-3



H.5-1



H.5-2



H.5-3



H.5-4

5. Đá lái: (H.5-1, H.5-2, H.5-3, H.5-4, H.5-5)

Đứng ở tư thế thủ - Chân trụ hơi chùng xuống. Xoay người theo chiều kim đồng hồ, mắt nhìn mục tiêu qua vai phải, nhấc co chân phải lên, đá móc gót theo hướng vòng cung vào mục tiêu.



H.6-1



H.5-5

6. Đạp hậu: (H.6-1, H.6-2, H.6-3, H.6-4)

Đứng ở tư thế thủ - Xoay người theo chiều kim đồng hồ, nhấc chân phải lên bàn chân phải song song với đầu gối trái, đạp mạnh cạnh bàn chân hoặc gót chân theo 1 đường thẳng đến mục tiêu, sau đó rút chân về vị trí ban đầu.



H.6-2



H.6-3



H.6-4

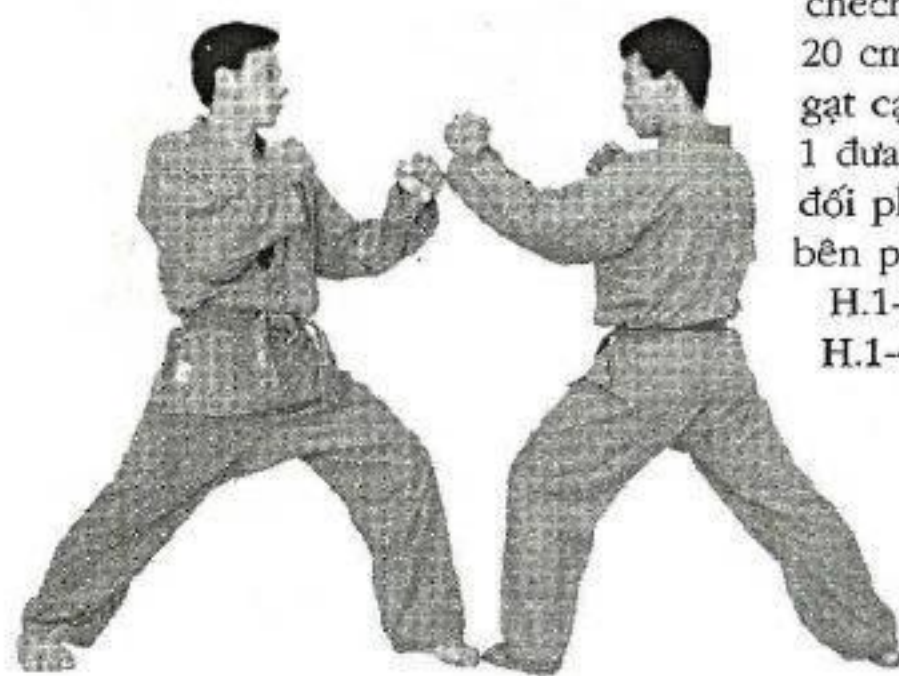
PHẢN ĐÒN CĂN BẢN

TRÌNH ĐỘ 1

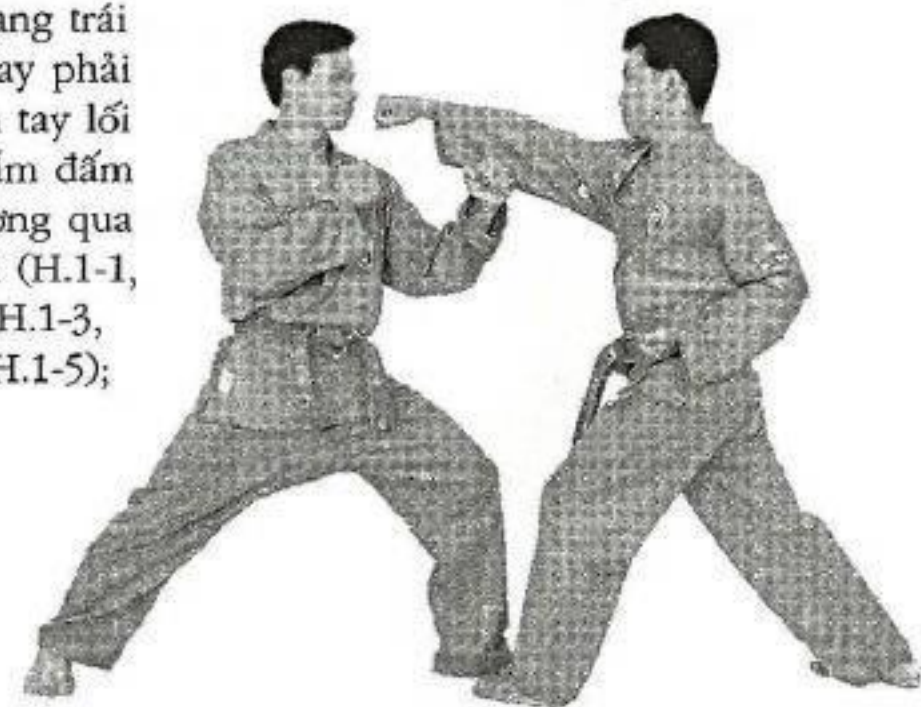
Phản đòn căn bản là những kỹ thuật phản công bao gồm các động tác né tránh, gạt đỡ, chụp bắt và đánh trả khi bị đối thủ tấn công bằng tay, chân hoặc vũ khí.

1. Phản đấm thẳng phải:

Chân trái bước chéo sang trái 20 cm, tay phải gạt cạnh tay lối 1 đưa nắm đấm đối phương qua bên phải (H.1-1, H.1-2, H.1-3, H.1-4, H.1-5);



H.1-1



H.1-2



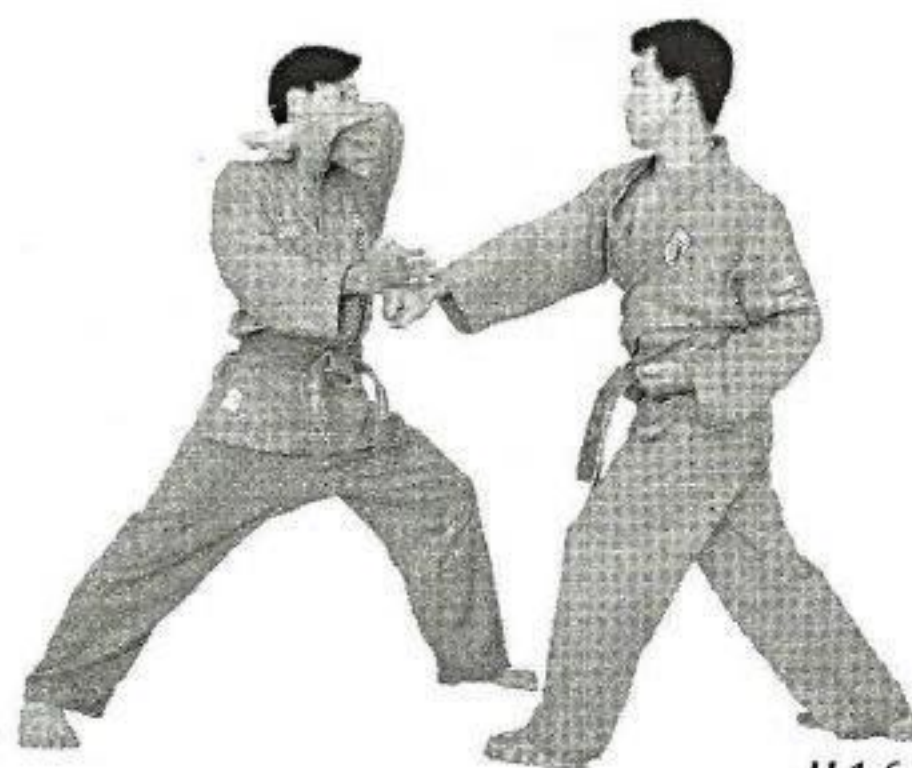
H.1-3



H.1-4



H.1-5

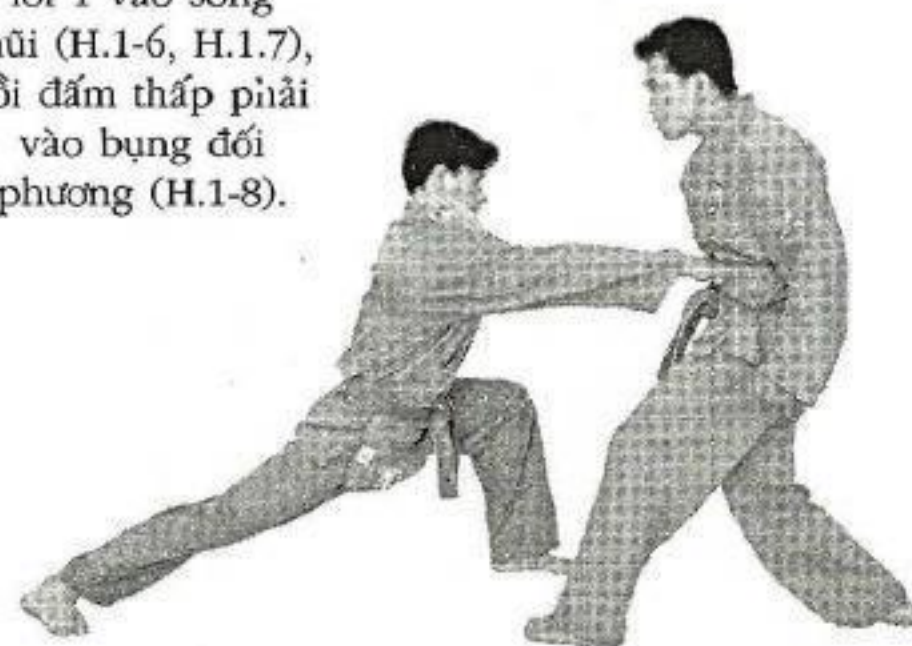


H.1-6

chém cạnh tay trái
lối 1 vào sớng
mũi (H.1-6, H.1.7),
rồi đâm thấp phải
vào bụng đối
phương (H.1-8).



H.1-7



H.1-8

2. Phản đâm thẳng trái:



H.2-1

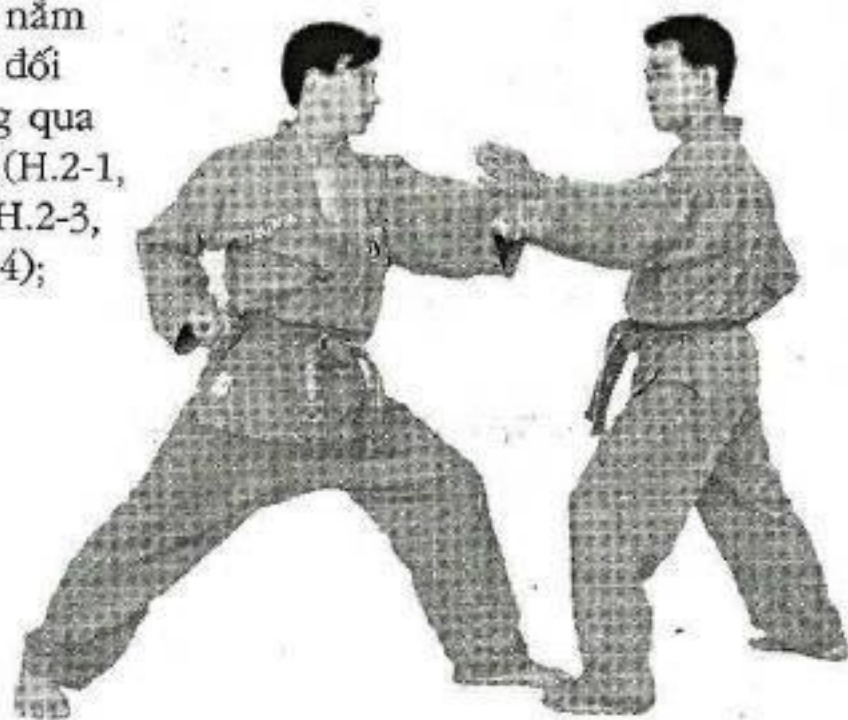


H.2-2



H.2-3

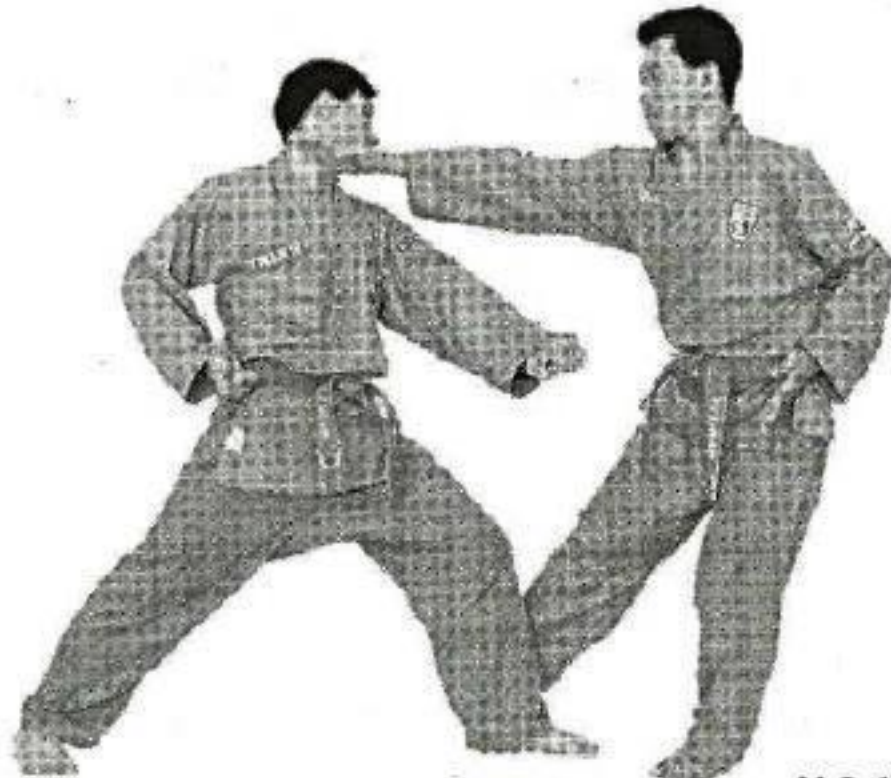
Tay trái gạt lối
1 đưa nắm
đấm đối
phương qua
bên trái (H.2-1,
H.2-2, H.2-3,
H.2-4);



H.2-4



H.2-5

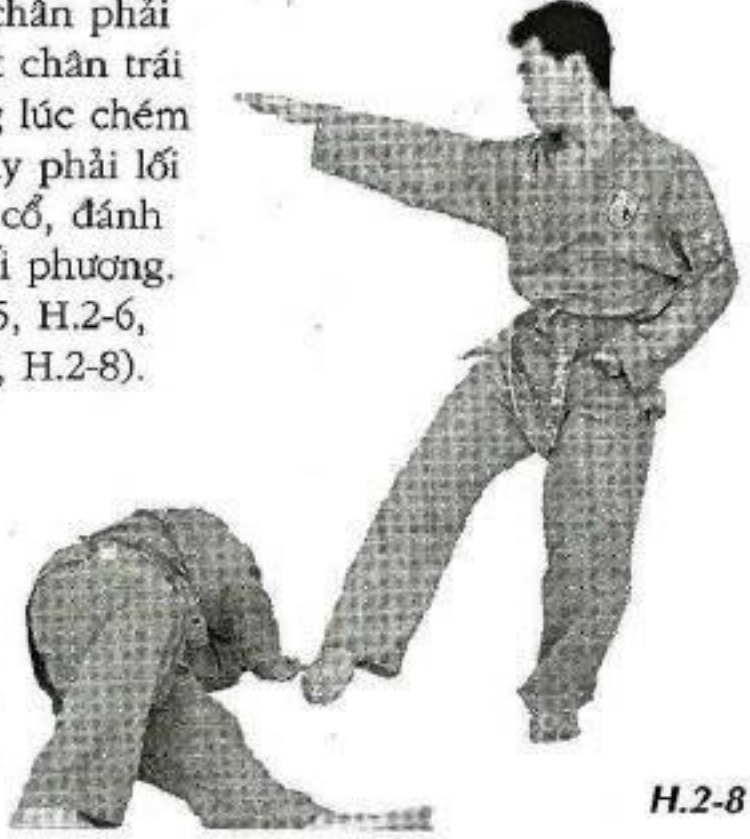


H.2-6



H.2-7

dùng chân phải
đá quét chân trái
và cùng lúc chém
cạnh tay phải lối
1 vào cổ, đánh
ngã đối phương.
(H.2-5, H.2-6,
H.2-7, H.2-8).

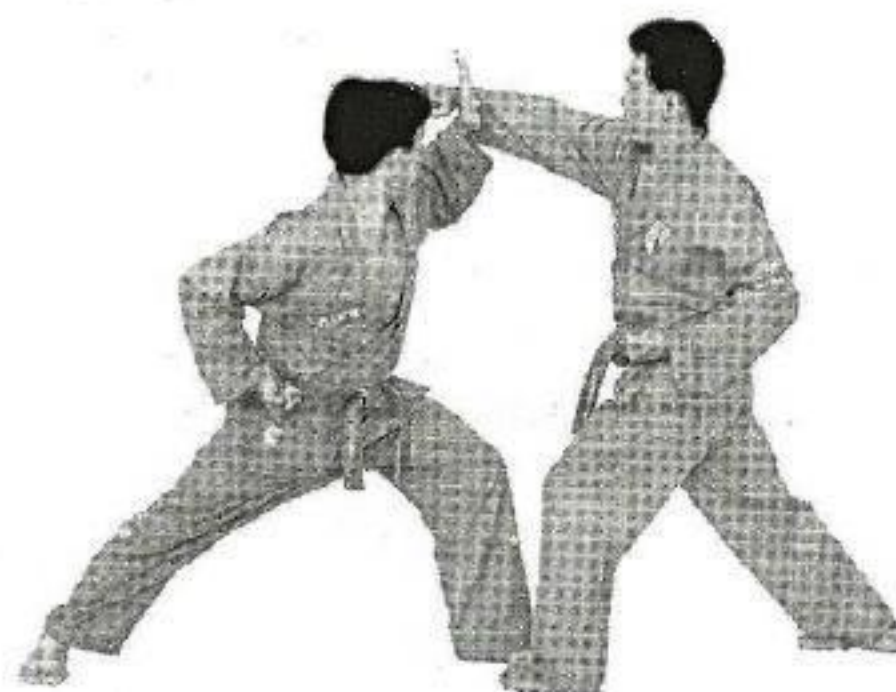


H.2-8

3. Phản đấm móc phải:



H.3-1



H.3-2



H.3-3



H.3-4



H.3-5

Tay trái gạt cạnh tay lối 1, sau đó vòng khóa cánh tay phải, cùng lúc chân trái bước dài lên gài sau chân trái đối phương (H.3-1, H.3-2, H.3-3, H.3-4); đấm móc phải vào mặt rồi triệt ngã (H.3-5, H.3-6, H.3-7).

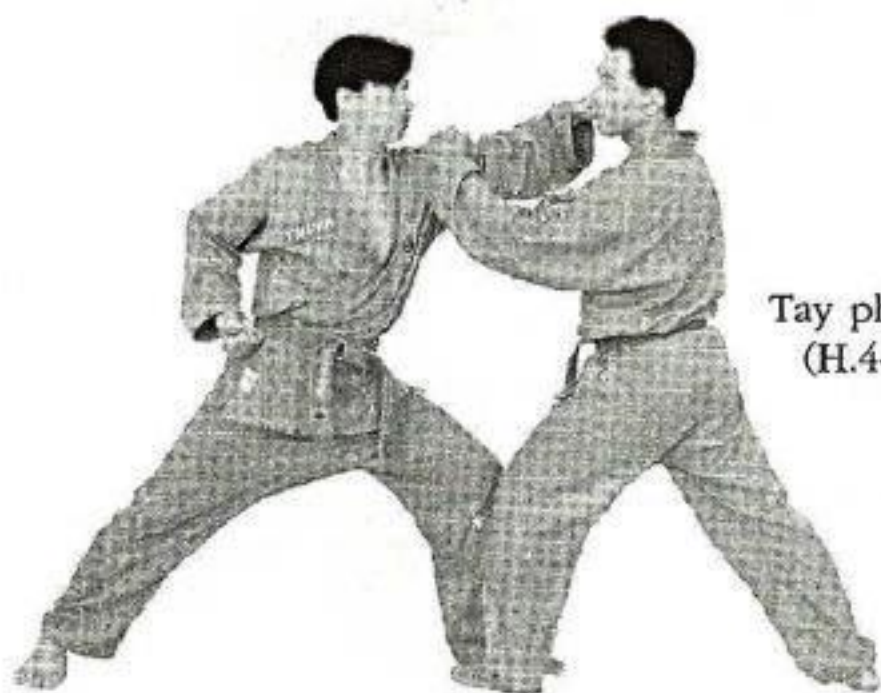


H.3-6

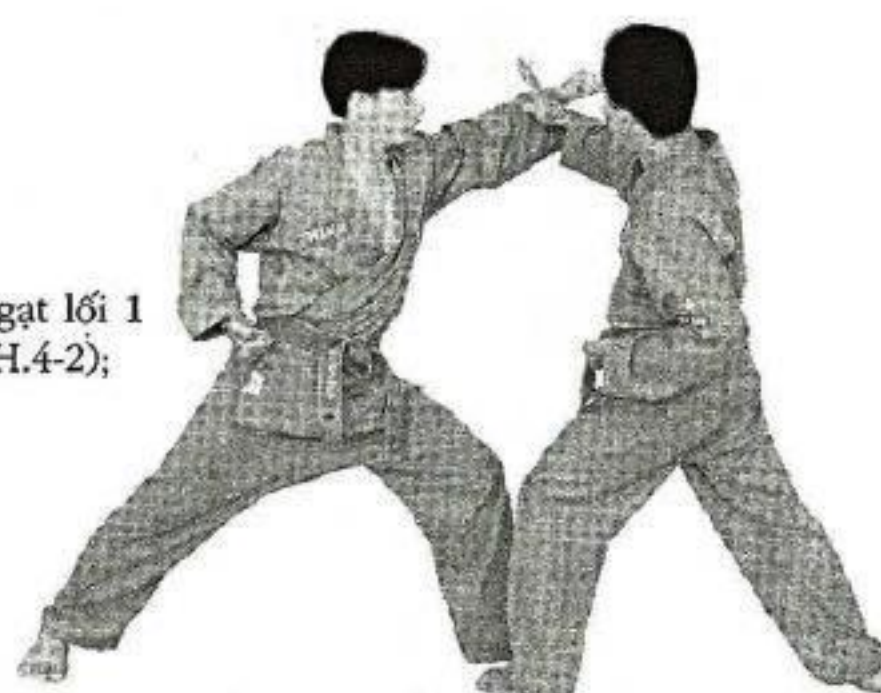


H.3-7

4. Phản đấm móc trái:



H.4-1



H.4-2

Tay phải gạt lồi 1
(H.4-1, H.4-2);



H.4-3



H.4-4

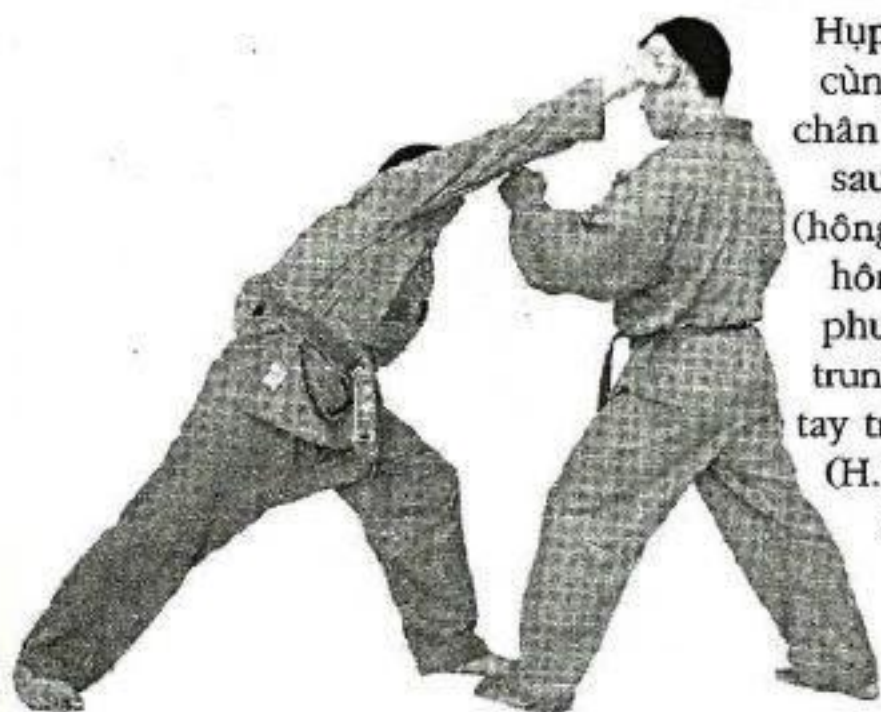


H.4-5

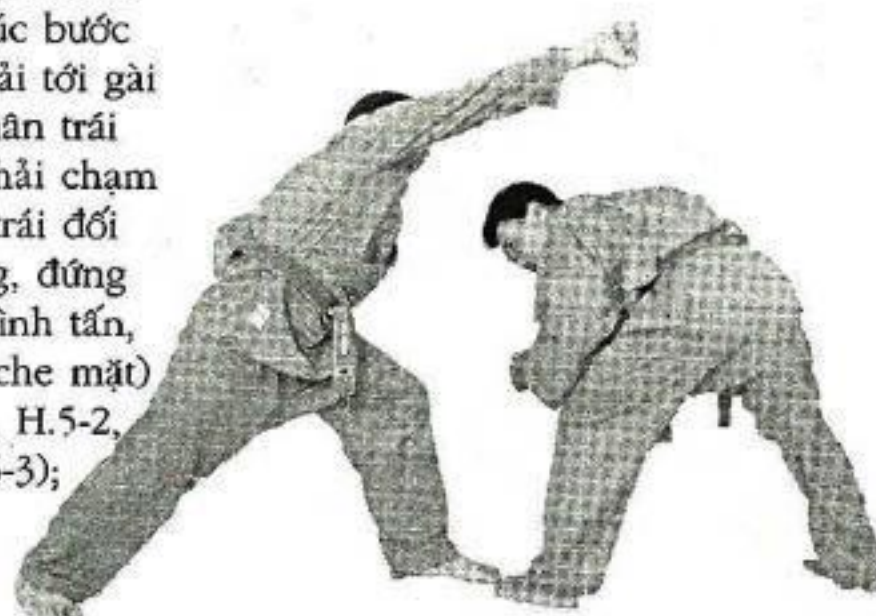
tay trái chém lối 1 vào
cổ cùng lúc lướt chân
trái lên móc chân trái,
triệt ngã đối phương.
(H.4-3, H.4-4, H.4-5)

5. Phản đấm lao phải:

Hợp đầu tránh
cùng lúc bước
chân phải tới gài
sau chân trái
(hông phải chạm
hông trái đối
phương, đứng
trung bình tấn,
tay trái che mặt)
(H.5-1, H.5-2,
H.5-3);



H.5-1

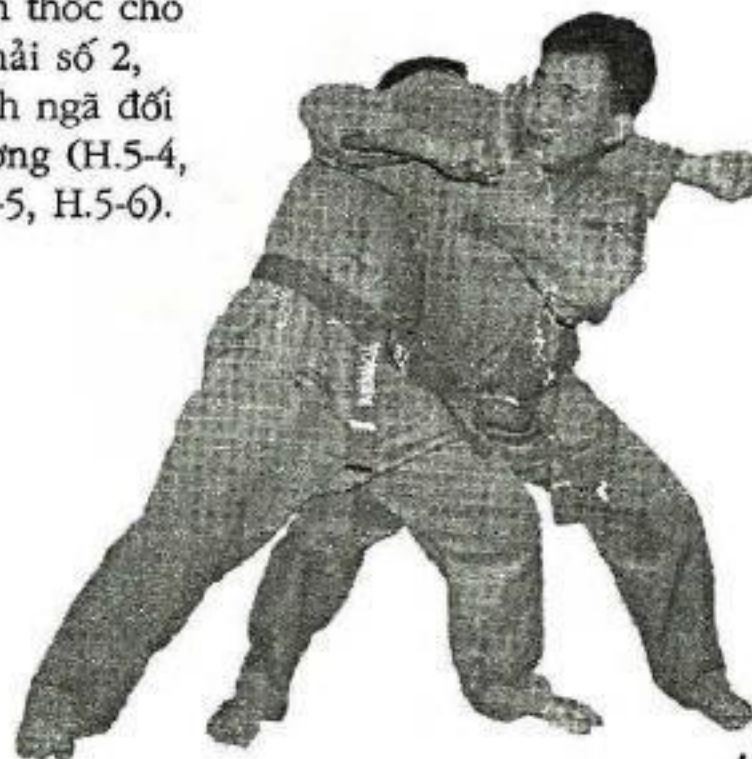


H.5-2

đánh thốc chỗ
phải số 2,
đánh ngã đối
phương (H.5-4,
H.5-5, H.5-6).



H.5-3



H.5-4

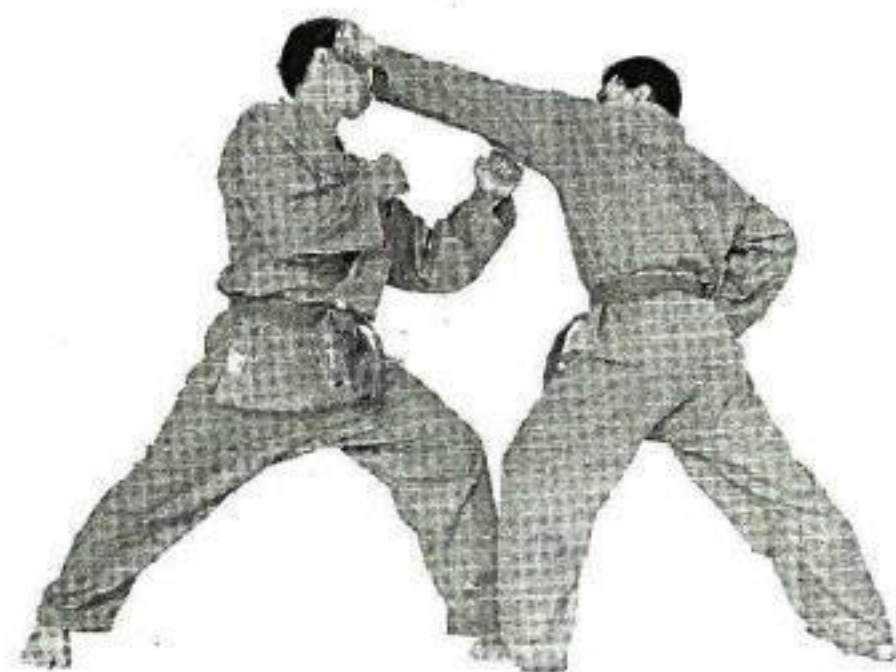


H.5-5



H.5-6

6. Phản đấm lao trái:



H.6-1



H.6-2



H.6-3

Hợp đầu tránh, chân phải bước chéo về phía bên phải và dồn trọng tâm vào chân phải (H.6-1, H.6-2, H.6-3); sau đó, chuyển trọng tâm sang chân trái cùng lúc tay trái chém vào gáy, tay phải chém giữa sống lưng (H.6-4, H.6-5).



H.6-4



H.6-5

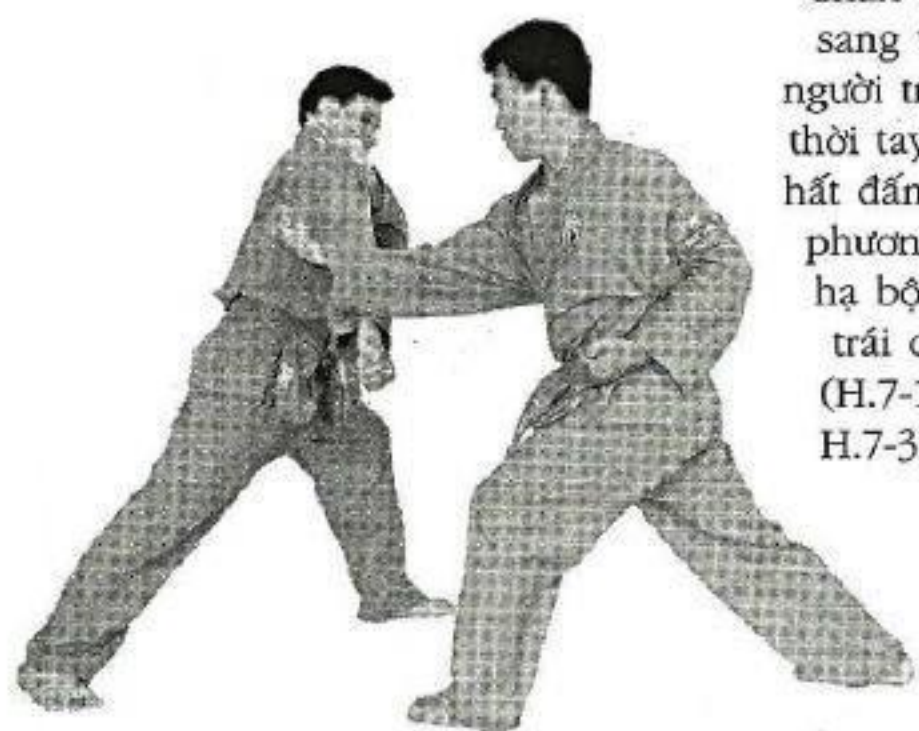
7. Phản đấm mức phải:



H.7-1



H.7-2

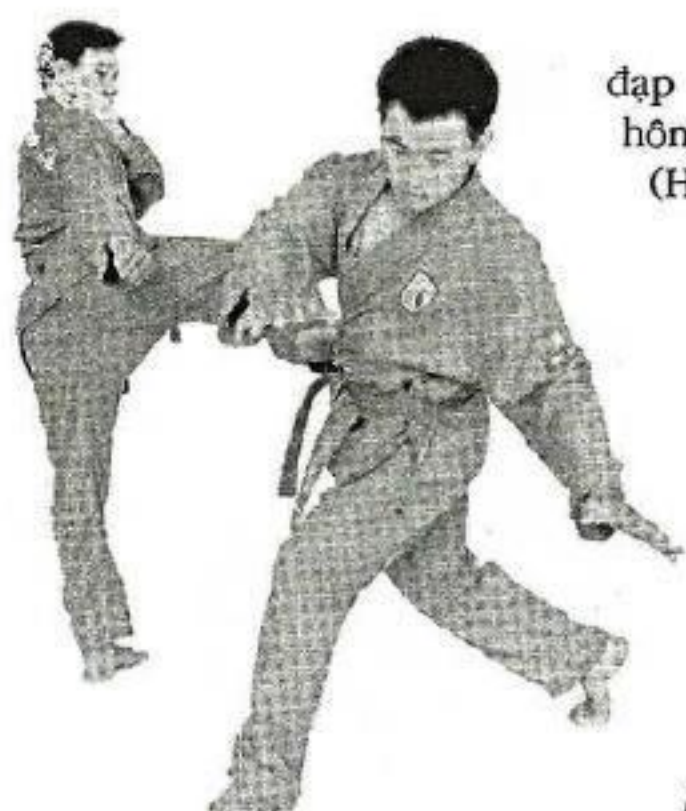


H.7-3



H.7-4

Chân trái bước sang trái, ngã người tránh đồng thời tay phải gạt hất đấm mức đối phương và che hạ bộ còn tay trái che mặt (H.7-1, H.7-2, H.7-3, H.7-4),



đạp chân phải vào
hông đối phương
(H.7-5, H.7-6).



H.7-5

H.7-6

8. Phản đấm mức trái:



H.8-1



H.8-2



H.8-3

Tay trái nắm đấm gạt lối 2 sang trái,
cùng lúc đánh cánh tay phải theo
sang trái (H.8-1, H.8-2, H.8-3)



chân phải bước dài tới trước dùng
tay chém vào bụng cùng lúc thốc
chỏ phải vào cổ đối phương (H.8-4,
H.8-5, H.8-6).



H.8-5



H.8-6

9. Phản đấm thấp phải:



H.9-1

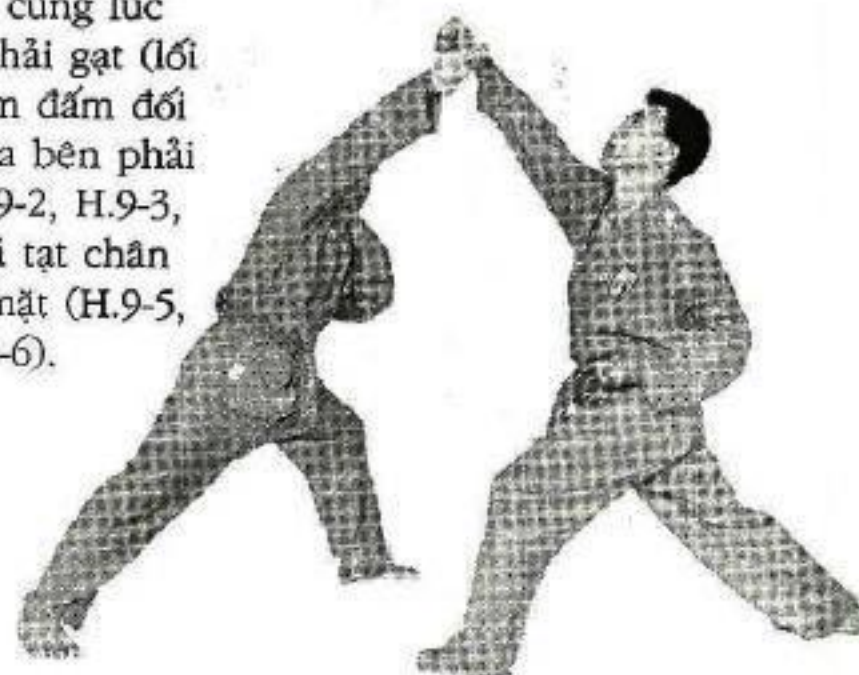


H.9-2

Chân trái bước chéo
sang trái cùng lúc
dùng tay phải gạt (lối
2) đưa nắm đấm đối
phương qua bên phải
(H.9-1, H.9-2, H.9-3,
H.9-4); đá tạt chân
phải vào mặt (H.9-5,
H.9-6).



H.9-3



H.9-4



H.9-5



H.9-6

10. Phản đấm thấp trái:



H.10-1

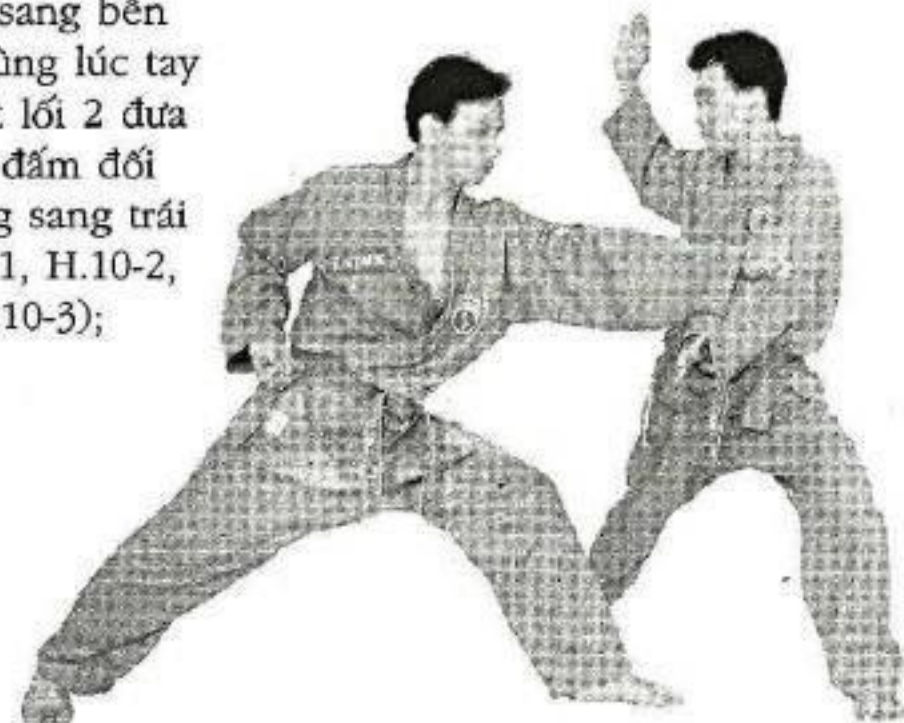


H.10-2

Chân phải bước chéo sang bên phải, cùng lúc tay trái gạt lối 2 đưa nắm đấm đối phương sang trái (H.10-1, H.10-2, H.10-3);



H.10-3

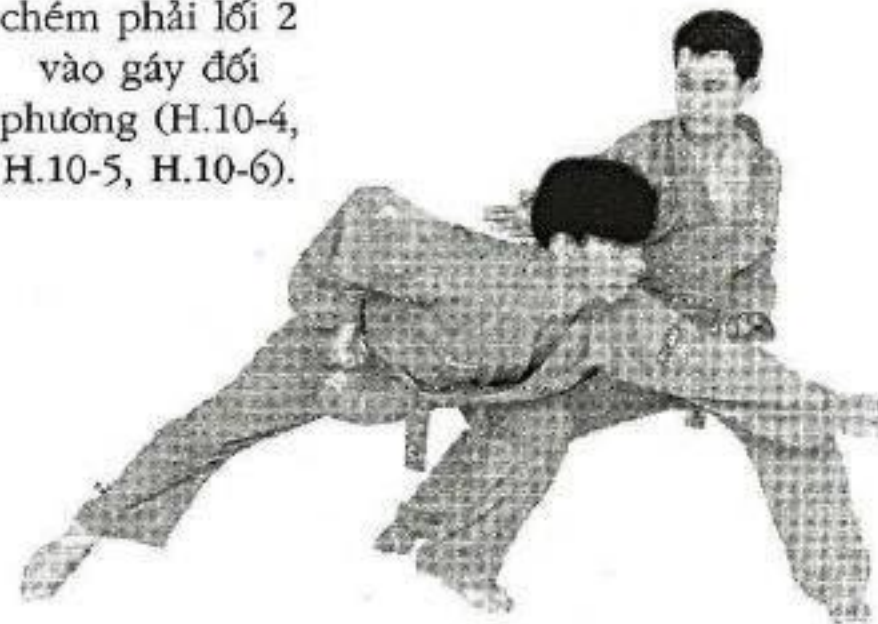


H.10-4

chuyển trọng tâm sang chân trái, chém phải lối 2 vào gáy đối phương (H.10-4, H.10-5, H.10-6).

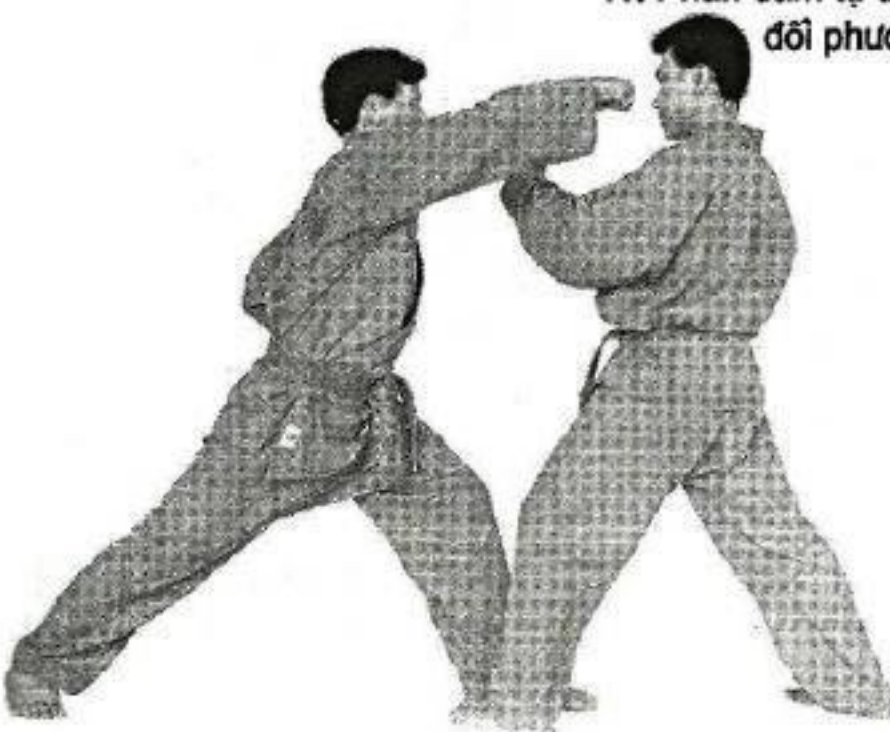


H.10-5



H.10-6

11. Phản đấm tự do số 1: (đấm tự do nghĩa là đối phương đấm loạn xạ)



H.11-1



H.11-2



H.11-3

Hạ thấp người xuống và hụp đầu tránh, tay trái chém vào lườn cùng lúc ngửa tay phải tóm cổ chân đối phương kéo ra (H.11-1, H.11-2, H.11-3); giơ cao chân và hất bống đánh ngã đối phương (H.11-4, H.11-5).



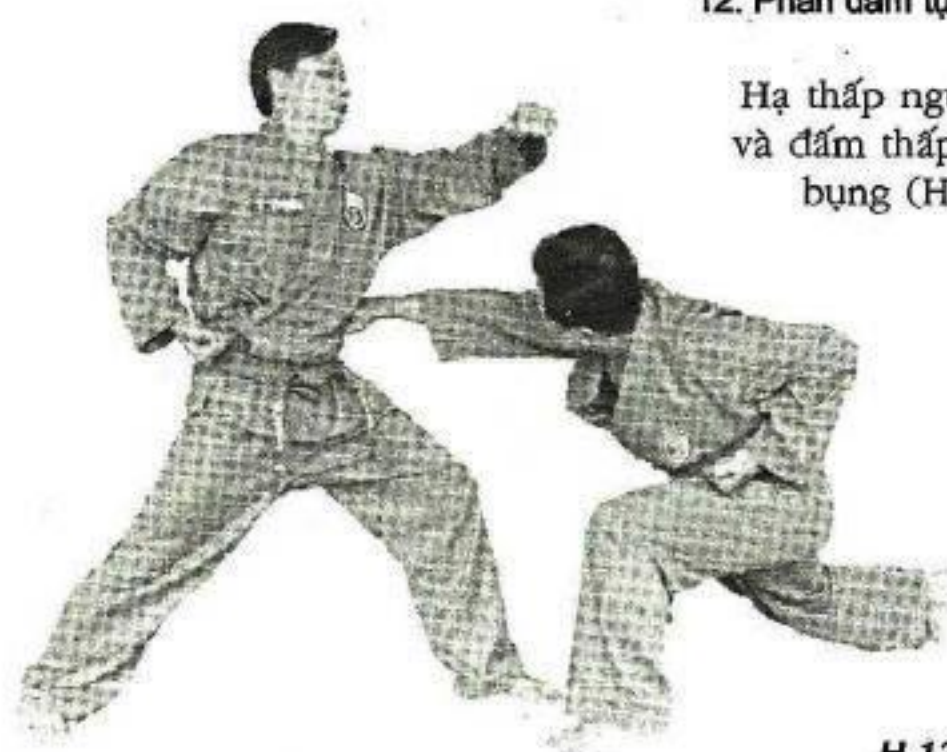
H.11-4



H.11-5

12. Phản đấm tự do số 2:

Hạ thấp người xuống và đấm thấp phải vào bụng (H.12-1);



H.12-1



H.12-2

chân phải tiến lên, tay trái bốc nhượng chân trái, đánh thốc ngược chỗ phải vào ngực và hất ngã đối phương (H.12-2, H.12-3, H.12-4).



H.12-3



H.12-4

13. Phản đá thẳng số 1:



H.13-1



H.13-2

Chân trái bước chéo sang trái, tay phải gạt lối 2 và vòng ôm giữ nhượng đối phương (H.13-1); chém trái lối 1 vào cổ cùng lúc giơ cao tay phải hất ngã đối phương (H.13-2, H.13-3).



H.13-3

14. Phản đá cạnh số 1:

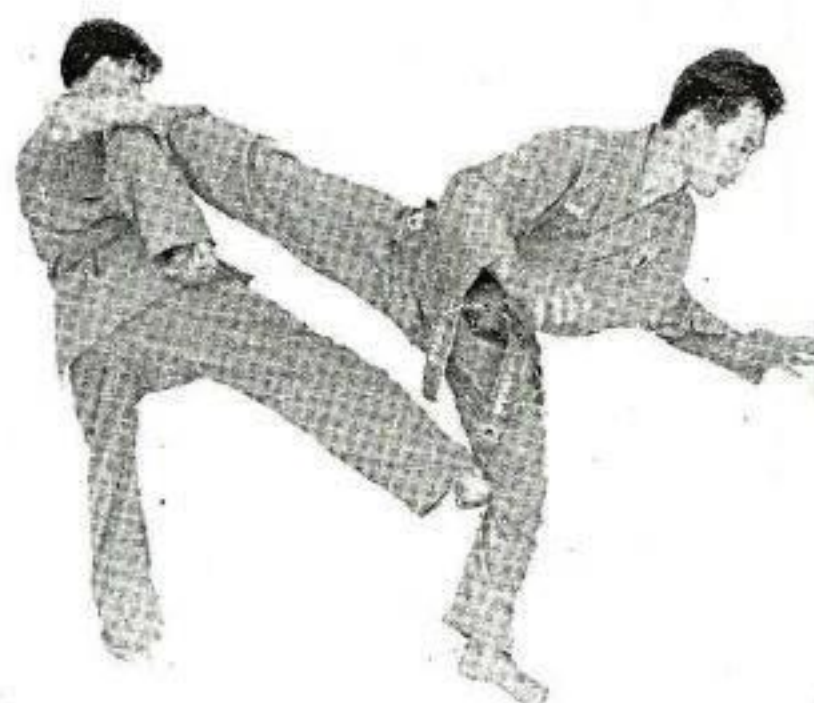


H.14-1



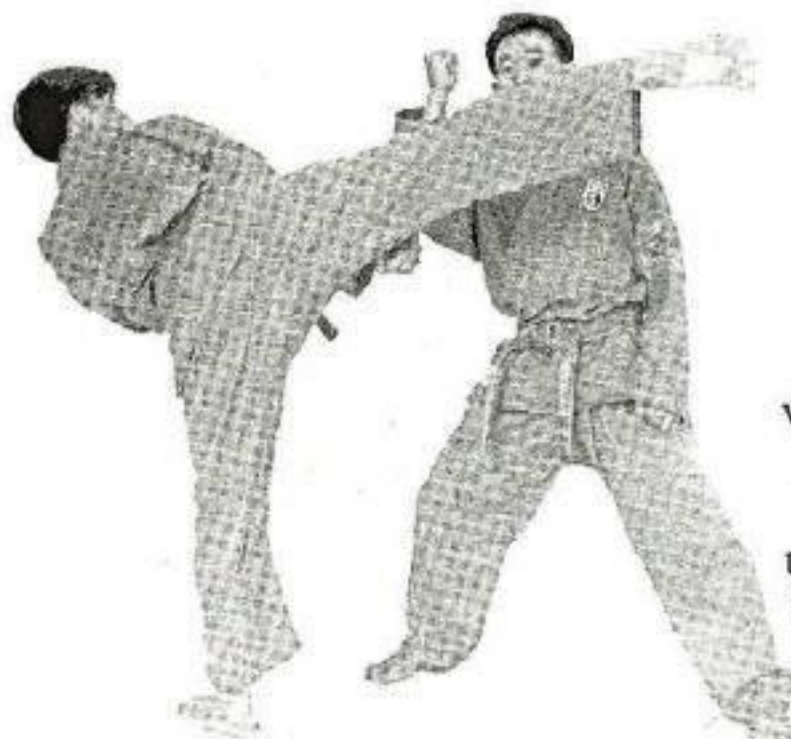
H.14-2

Chân trái bước chéo sang trái tới trước ngang chân trái đối phương, tay trái che mặt, thúc chỏ phải vào đùi đối phương (H.14-1, H.14-2); co chân phải đập vào nhượng chân trái đối phương (H.14-3).

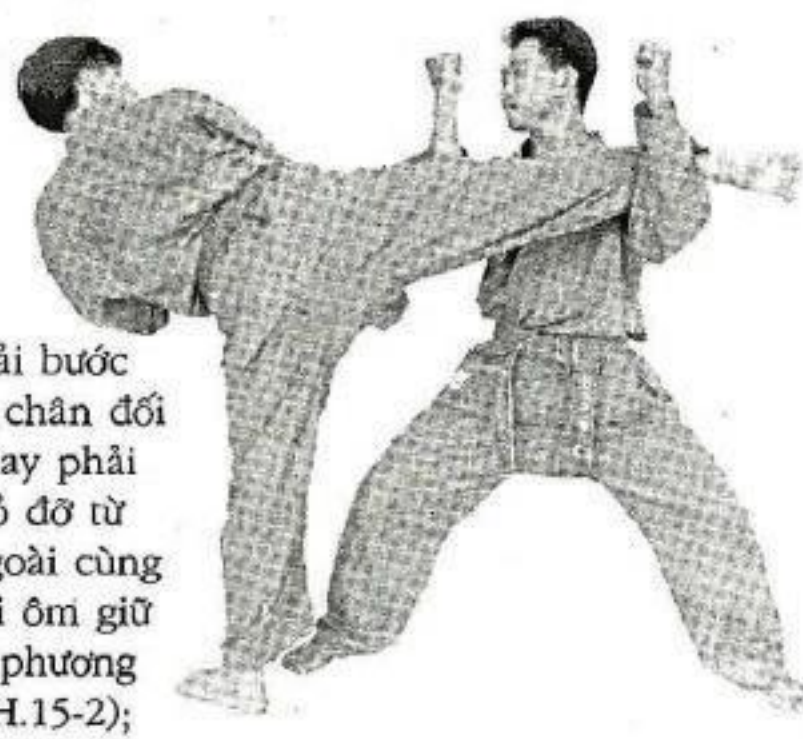


H.14-3

15. Phản đá tạt số 1:



H.15-1



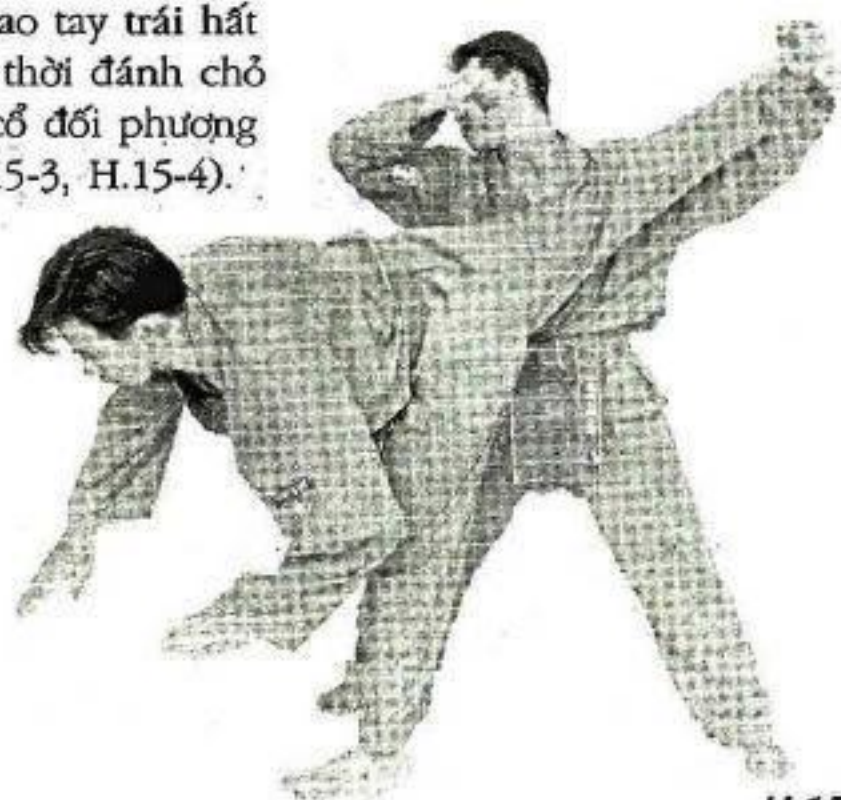
H.15-2

Chân phải bước vào giữa 2 chân đối phương, tay phải đánh chỏ đỡ từ trong ra ngoài cùng lúc tay trái ôm giữ chân đối phương (H.15-1, H.15-2);



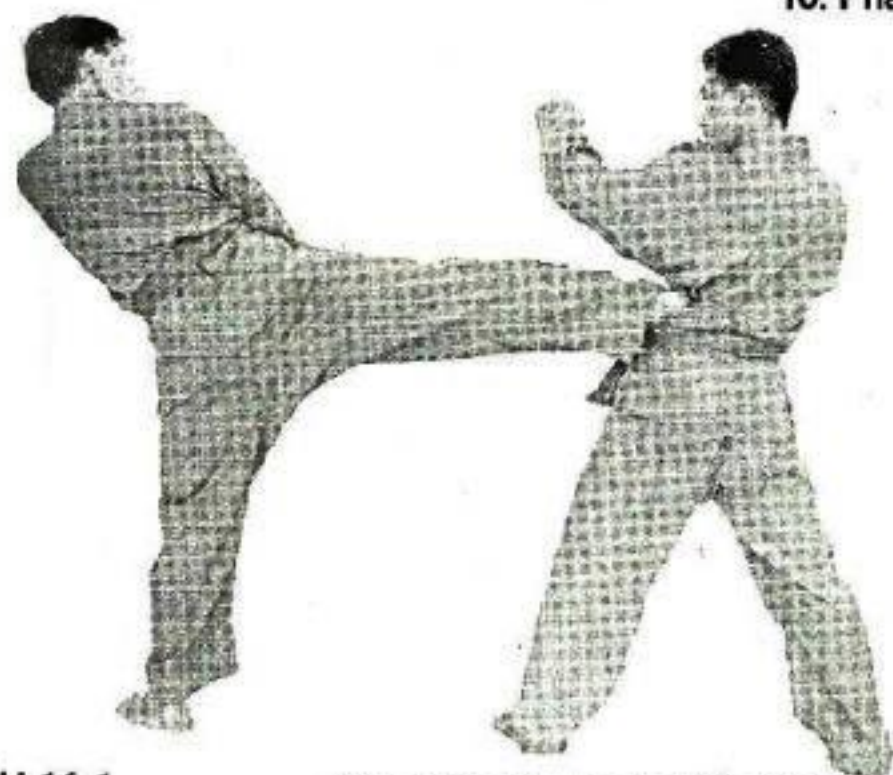
H.15-3

giơ cao tay trái hất
đồng thời đánh chỗ
vào cổ đối phương
(H.15-3, H.15-4).



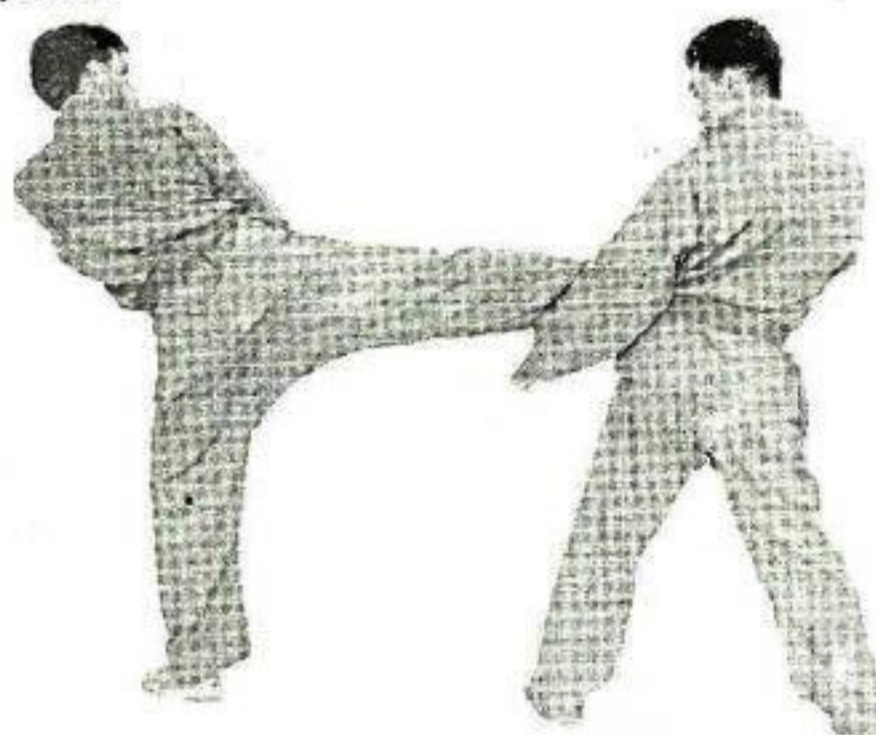
H.15-4

16. Phản đáp số 1:

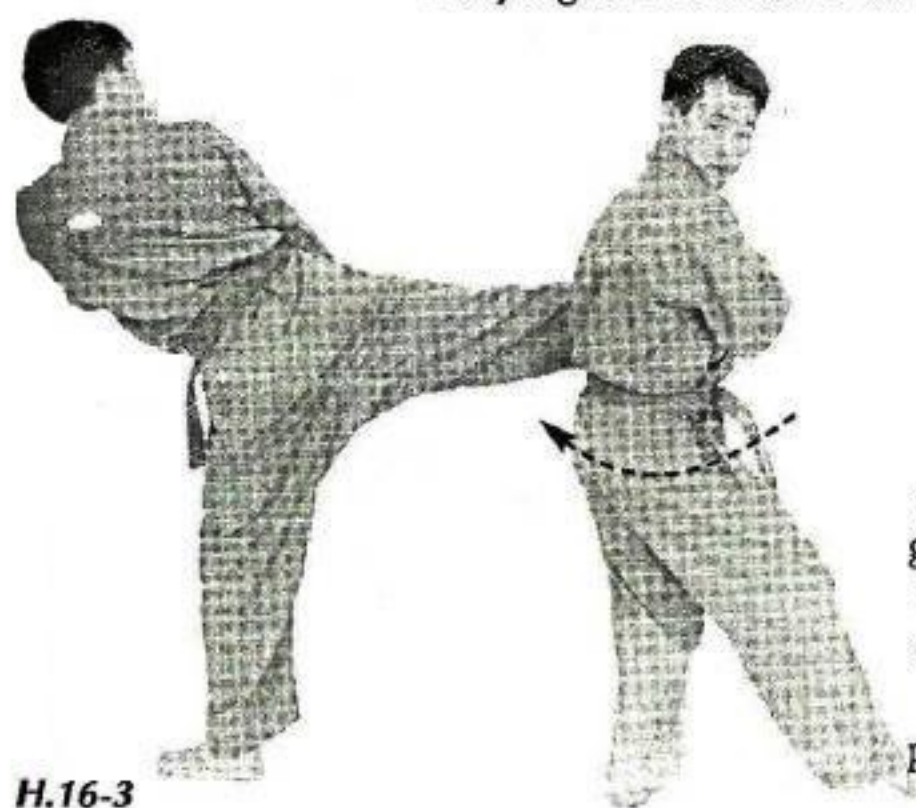


H.16-1

Tay trái vòng gạt hất chân đạp theo hướng từ trái sang phải,
xoay người theo chiều kim đồng hồ (H.16-1, H.16-2);



H.16-2



H.16-3

chém phải vào
gáy cùng lúc co
chân phải đạp
đè vào nhượng
chân trái đối
phương (H.16-3,
H.16-4).



H.16-4

ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG TỪ SỐ 1 ĐẾN SỐ 6

Đòn chân Vovinam là phương pháp sử dụng đôi chân để tấn công đối phương. Đây là một hệ thống kỹ thuật độc đáo và đặc thù của Vovinam - Việt Võ Đạo, đến gần như nói đến Vovinam là nói đến đòn chân.

Với kỹ thuật tấn công cùng một lúc 2 chân vào nhiều mục tiêu, nhiều vị trí, từ nhiều hướng đa dạng và phong phú, đòn chân Vovinam đã được giới thiệu trong tất cả các cuộc biểu diễn của Vovinam.

Việc thực tập đòn chân được tiến hành từ dễ đến khó, từ thấp lên cao, từ đơn giản đến phức tạp, mục đích giúp cho người tập tự tin, luyện tập được ở độ khó tăng dần và nhất là tránh được những chấn thương nguy hiểm.

Ở cuốn sách này, chúng tôi giới thiệu cùng các bạn 6 đòn chân căn bản.

1. Đòn chân số 1:

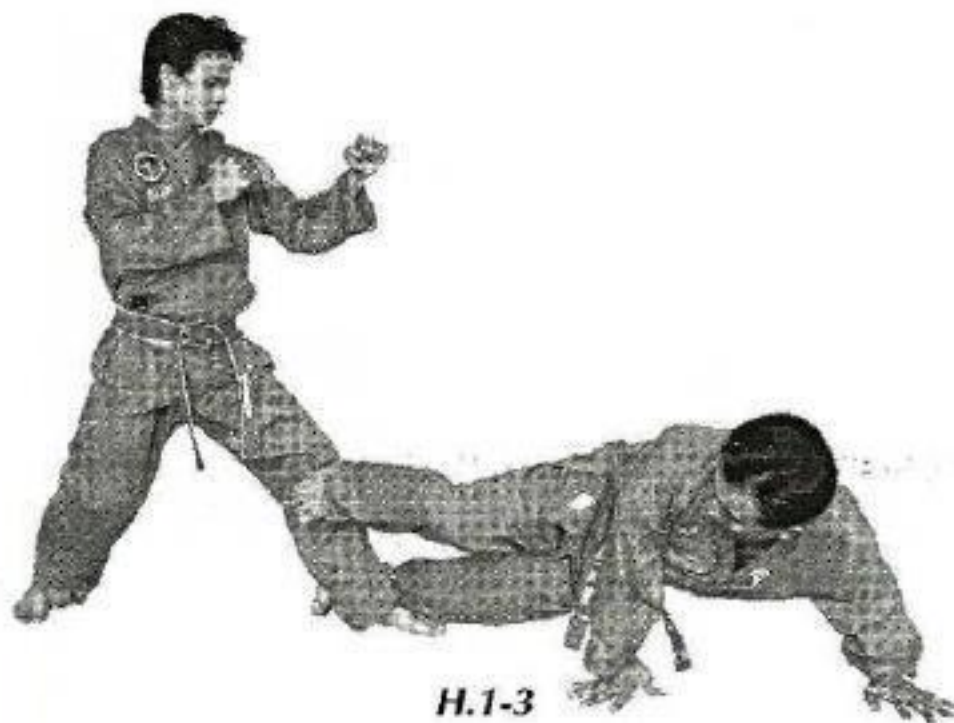
Đối phương đứng chân trái trước, chân phải sau. (H.1-1)



H.1-2

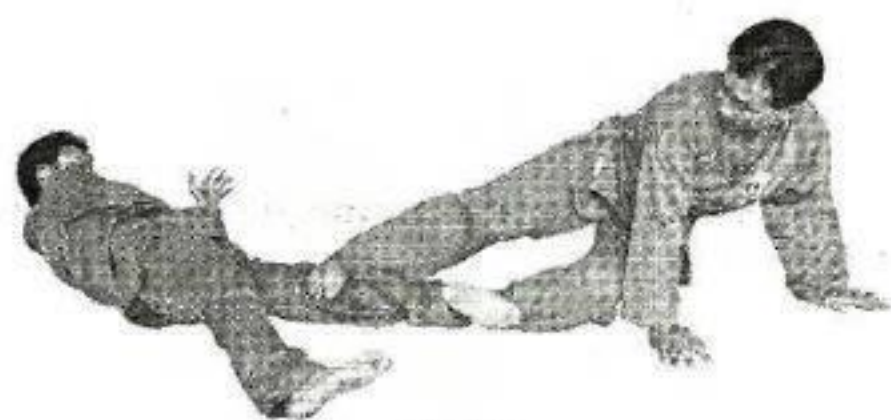


Chân trái lướt dài lên, rùn người xuống chống 2 tay xuống đất về hướng trái. (H.1-2)



H.1-3

Tung chân trái móc vào mắt cá chân trái đối phương, cùng lúc tung chân phải đập vào gối đối phương. (H.1-3)



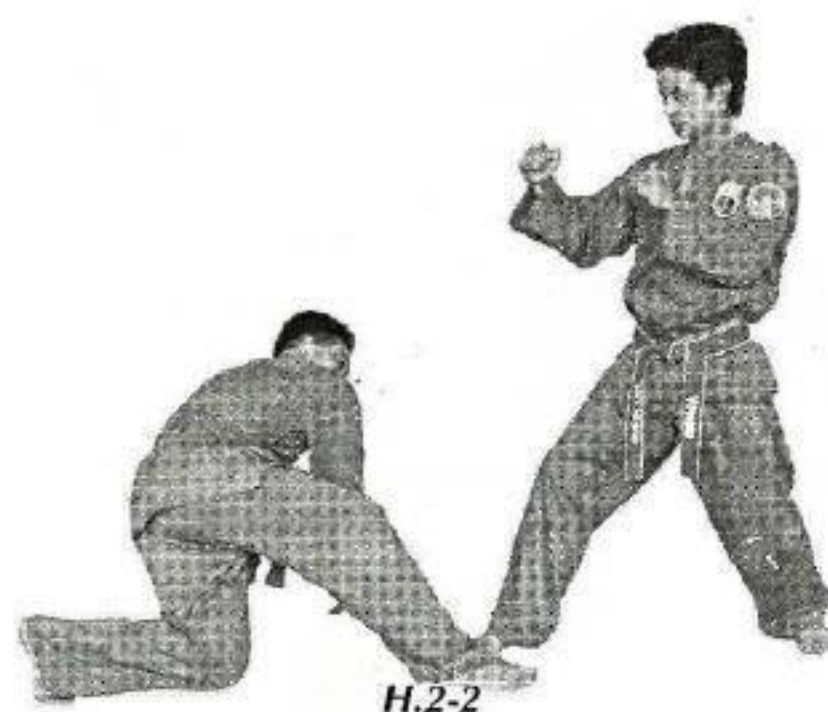
H.1-4

Chân trái kéo về trước, đồng thời chân phải đẩy mạnh ra sau, (một kéo, một đẩy) đánh ngã đối phương. (H.1-4)

2. Đòn chân số 2:



H.2-1



H.2-2

Đối phương đứng chân phải trước, chân trái sau. (H.2-1)

Chân phải bước dài tới trước một bước, rùn người xuống, 2 tay chống xuống đất về hướng trái. (H.2-2)

Tung chân trái bọc phía sau chân phải đối phương, cùng lúc gối phải đánh mạnh vào chân phải đối phương (ngang tầm gối), đánh ngã. (H.2-3, H.2-4, H.2-5)



H.2-3



H.2-4



H.2-5

3. Đòn chân số 3:



H.3-1



Đối phương đứng 2 chân ngang nhau. (H.3-1)



H.3-2

Chân phải bước dài tới trước một bước, rùn người xuống, 2 tay chống xuống đất về hướng trái. (H.3-2)



H.3-3



H.3-4

Tung chân trái bực cả 2 chân đối phương, cùng lúc chân phải đánh mạnh vào cả 2 gối đối phương, 2 bàn chân đan lại, vặn ngã. (H.3-3, H.3-4)

4. Đòn chân số 4:



H.4-1

Đối phương đứng rộng 2 chân. (H.4-1)



H.4-2

Chống 2 tay xuống đất về hướng trái, quăng 2 chân vào giữa hai chân đối phương (chân phải trên, chân trái dưới). (H.4-2)



H.4-3

Lật mạnh người sang phải, cùng lúc 2 chân xé ra, móc vào 2 cổ chân của đối phương. (H.4-3)



H.4-4

Vừa xé, vừa kéo 2 chân đối phương về trước, cùng lúc dấn thấp tay trái vào hạ bộ đối phương. (H.4-4)

5. Đòn chân số 5:



H.5-1



H.5-2



H.5-3



H.5-4

Đối phương đứng chân trái trước, chân phải sau. (H.5-1)

Chân trái bước dài lên rồi rùn thấp xuống, tay phải chống xuống đất hướng phải. (H.5-2, H.5-3)

Chân phải tung lên móc chặt vào đùi trái trong của đối phương, cùng lúc chân trái phi cao đập mạnh vào ngực. (H.5-4, H.5-4)



H.5-5

6. Đòn chân số 6:



H.6-1



H.6-2

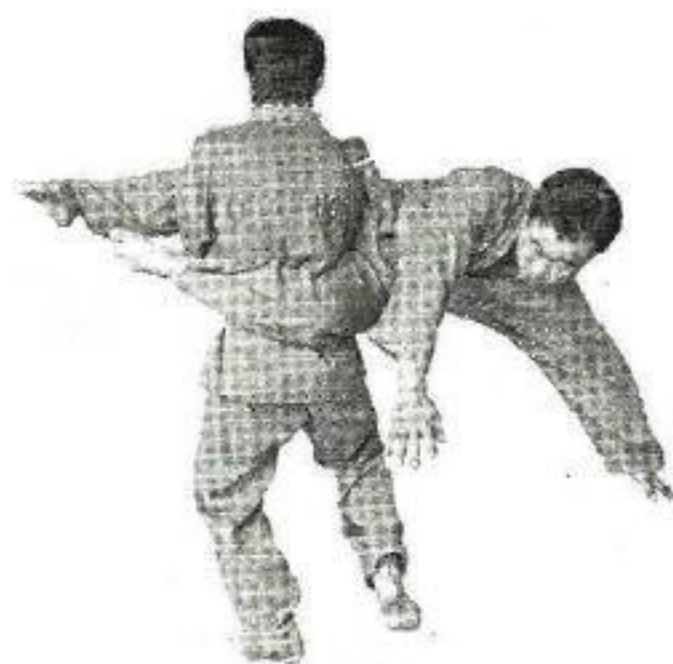
Đối phương đứng xoay vai phải về hướng đánh. (H.6-1)

Chân phải bước dài lên một bước. (H.6-2)



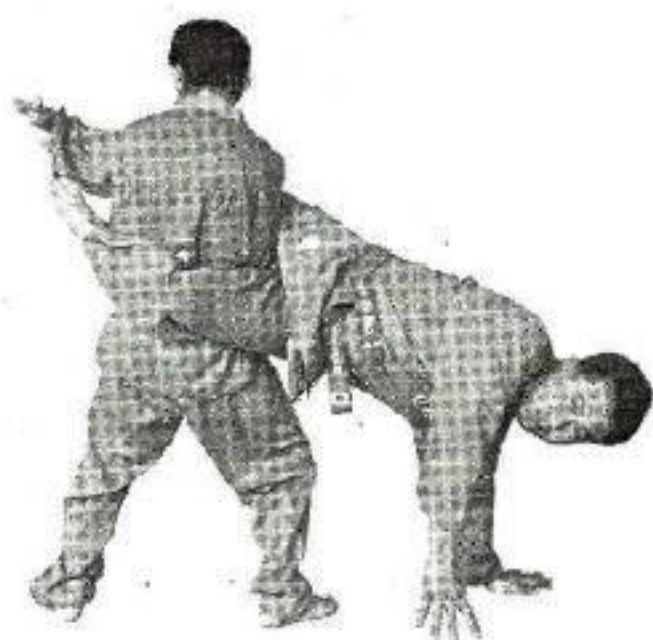
H.6-3

Tung cao chân trái bực phía sau vai của đối phương. (H.6-3)



H.6-4

Chân phải phi cao ngang tầm ngực. (H.6-4)



H.6-5

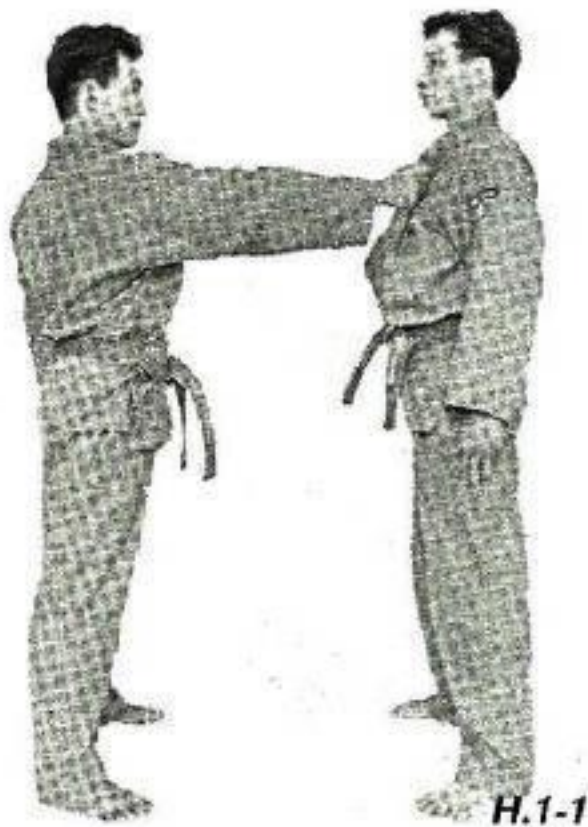
Rồi vận người ngã ra sau. Hai tay tiếp đất, 2 bàn chân đan lại. Tay phải chém lổ 2 vào cổ. (H.6-5, H.6-6)



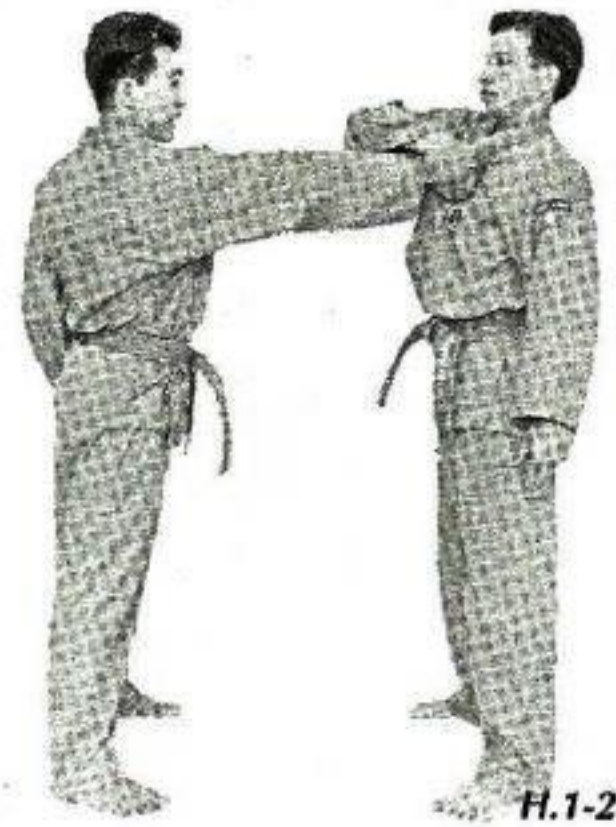
H.6-6

KHÓA GỖ

1. Nắm ngực áo số 1:

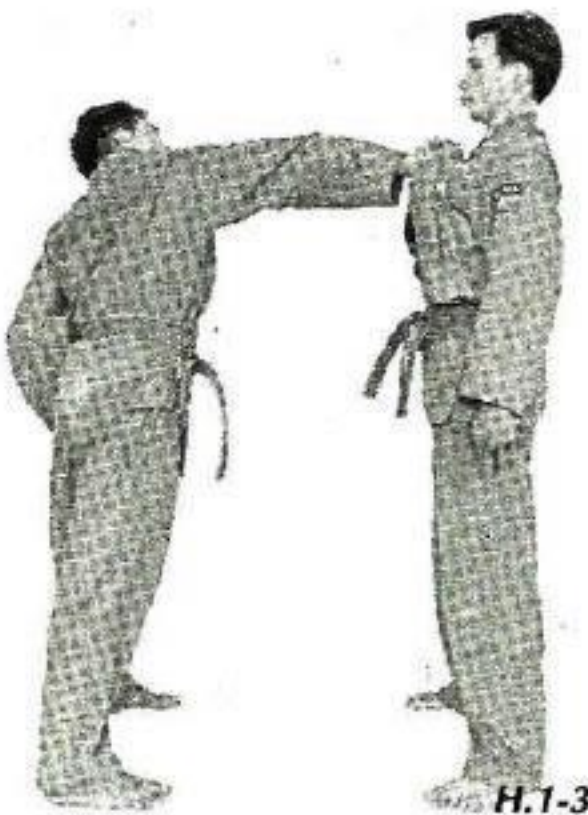


H.1-1



H.1-2

Dùng tay phải nắm cổ tay phải đối phương vận chéo từ trái sang phải đồng thời bước chân trái lên giữa 2 chân đối phương (H.1-1, H.1-2, H.1-3, H.1-4);



H.1-3



H.1-4



H.1-5

dùng cạnh bàn tay trái
đánh mạnh vào khuỷu
tay phải đối phương,
nâng lên rồi ấn mạnh
tay xuống đất
(H.1-5, H.1-6);



H.1-6



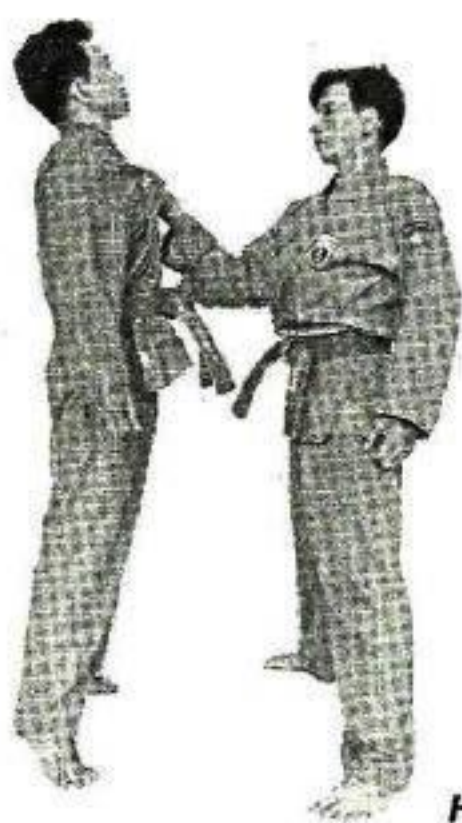
H.1-7

dùng tay trái và gối trái
đè, tỳ vào người đối
phương (H.1-7, H.1-8).



H.1-8

2. Nắm ngực áo số 2:



H.2-1

Hơi chùng người, dùng
cạnh tay trái (trong), tay
phải (ngoài) đánh mạnh
vào cánh tay đối phương
đang nắm áo về phía
ngực mình (H.2-1, H.2-2);

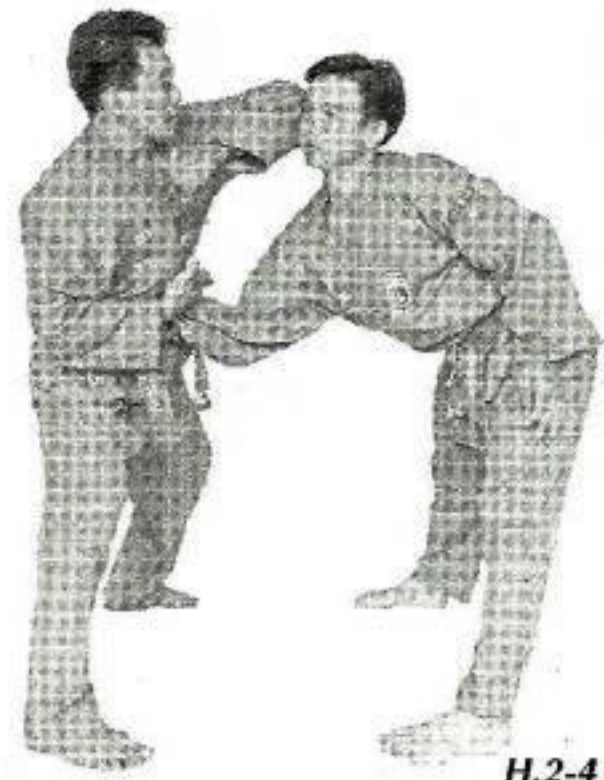


H.2-2

rồi đánh 2 chỗ ngang
vào mặt (phải trước, trái
sau) (H.2-3, H.2-4).

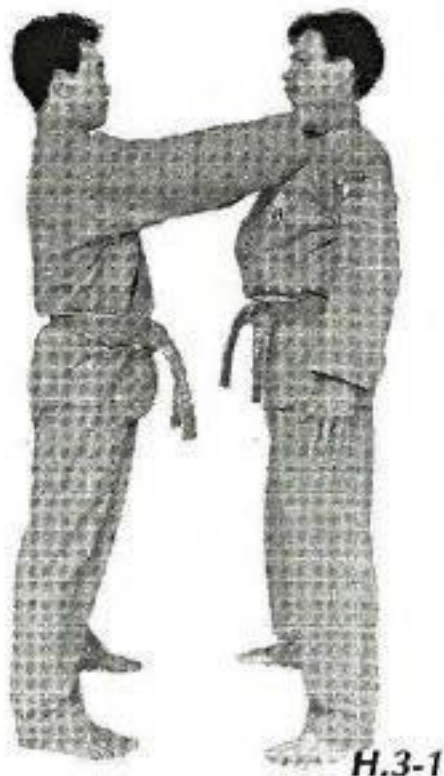


H.2-3



H.2-4

3. Bóp cổ trước số 1:



H.3-1



H.3-2



H.3-3



H.3-4

Hơi chùng người, 2 tay chụm
lại xĩa thẳng lên trên (H.3-1,
H.3-2, H.3-3); chém 2 cạnh tay
vào 2 bên cổ cùng lúc lên gối
phải vào bụng hoặc hạ bộ đối
phương (H.3-4, H.3-5).



H.3-5

4. Bóp cổ trước số 2:



H.4-1

Bước chân phải tới trước, từ trên tay phải đánh mạnh xuống 2 tay đối phương đang bóp cổ (H.4-1, H.4-1); đánh thúc ngược chỗ số 2 vào cổ hoặc thái dương đối phương (H.4-3, H.4-4, H.4-5).



H.4-2



H.4-3



H.4-4



H.4-5

5. Bóp cổ sau số 1:



H.5-1



H.5-2

Chân phải rút dài ra sau chân trái đối phương, tay phải vòng ngược ra phía sau (từ dưới lên trên) và đánh mạnh xuống 2 tay đối phương đang bóp cổ (H.5-1, H.5-2, H.5-3, H.5-4);



H.5-3



H.5-4

cùng lúc
chân phải
đá quét vào
chân trái và
tay phải
chém ngược
vào cổ,
đánh ngã
đối phương
(H.5-5,
H.5-6).



H.5-5



H.5-6

6. Ôm trước không tay:



H.6-1

Tay trái nắm tóc sau đối
phương (H.6-1, H.6-2); bước
chân phải lên gài sau chân
phải đối phương, triệt chân
cùng lúc tay phải chém lối 4
vào cằm, đánh đối phương ngã
ngửa (H.6-3, H.6-4, H.6-5).



H.6-2



H.6-3



H.6-4



H.6-5

7. Ôm trước có tay:



H.7-1

Chân phải rút dài ra sau cùng lúc 2 tay dang ra 2 bên (H.7-1, H.7-2); lên gối chân phải vào bụng, 2 tay chém vào 2 bên hông đối phương (H.7-3, H.7-4).



H.7-2



H.7-3



H.7-4

8. Ôm sau không tay:



H.8-1

Đánh ngược chỗ phải số 2 vào mặt, đánh chỗ trái số 2 vào mặt, sau đó đánh chỗ phải số 2 cùng lúc lòn chân phải ra phía sau chân phải đối phương và đá hất tới trước (H.8-1, H.8-2, H.8-3, H.8-4, H.8-5).



H.8-2



H.8-3



H.8-4



H.8-5

9. Ôm sau có tay:



H.9-1

Giậm gót chân phải vào lưng
chân phải đối phương cùng
lúc xoay người chém tay phải
rồi tay trái vào hạ bộ (giậm
chân trái thì chém tay trái
trước) (H.9-1, H.9-2, H.9-3,
H.9-4, H.9-5).



H.9-2



H.9-3



H.9-4



H.9-5

10. Ôm ngang hông:



H.10-1



H.10-2



H.10-3

Chùng người xuống, thúc mạnh 2 chỗ ngang (H.10-1, H.10-2); chân phải bước lên trước chân phải đối phương, tay phải quàng sau lưng, tay trái nắm cánh tay phải đối phương (H.10-3); 2 chân đứng trước 2 chân đối phương, kê hông gài, sau đó hát mông và quật đối thủ qua hông (H.10-4).



H.10-4

11. Khóa sau vòng gáy:



H.11-1

Hai chỗ giật mạnh từ trên xuống 2 bên, (H.11-1, H.11-2, H.11-3);



H.11-2

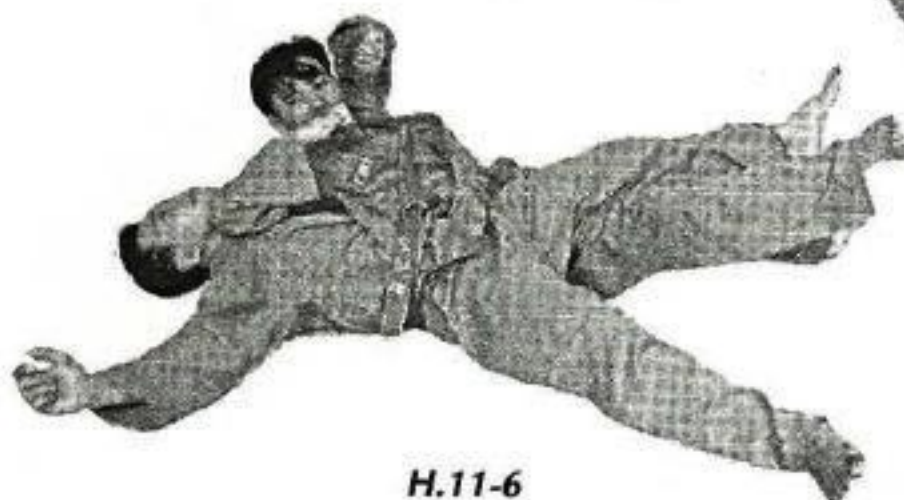


H.11-3

rút chân phải gài sau 2 chân
đối phương (H.11-4), đá mạnh
chân phải tới trước cùng lúc
đánh ngược chỗ phải vào ngực
cho đối phương ngã ngửa và
đè theo (H.11-5, H.11-6).



H.11-4



H.11-6



H.11-5

12. Nắm tay cùng bên:



H.12-1

Tay trái bị nắm. Đưa ngang tay
trái đang bị nắm sang bên phải
và lên cao (H.12-1, H.12-2, H.12-
3); tay phải chụp bấm lưng tay
đối phương phối hợp cùng tay trái
chụp nắm tay đối phương kéo
mạnh xuống và lên gối trái vào
mặt (H.12-4, H.12-5).



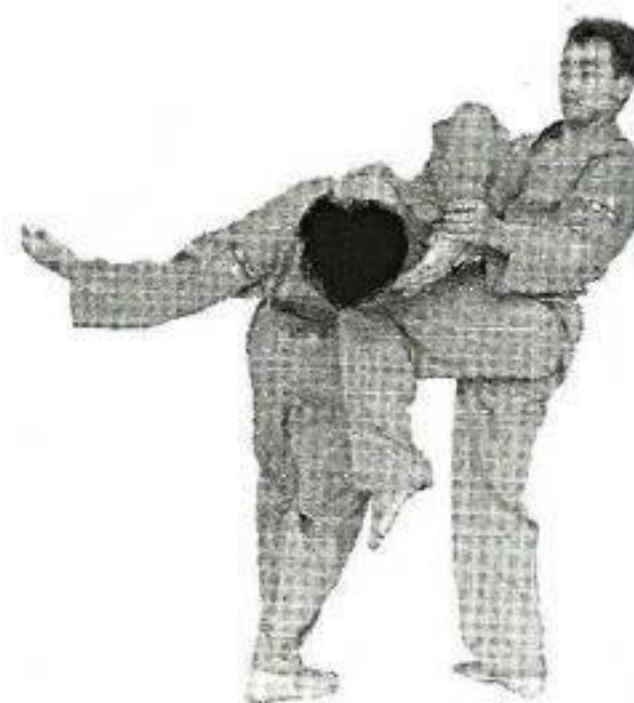
H.12-2



H.12-3



H.12-4

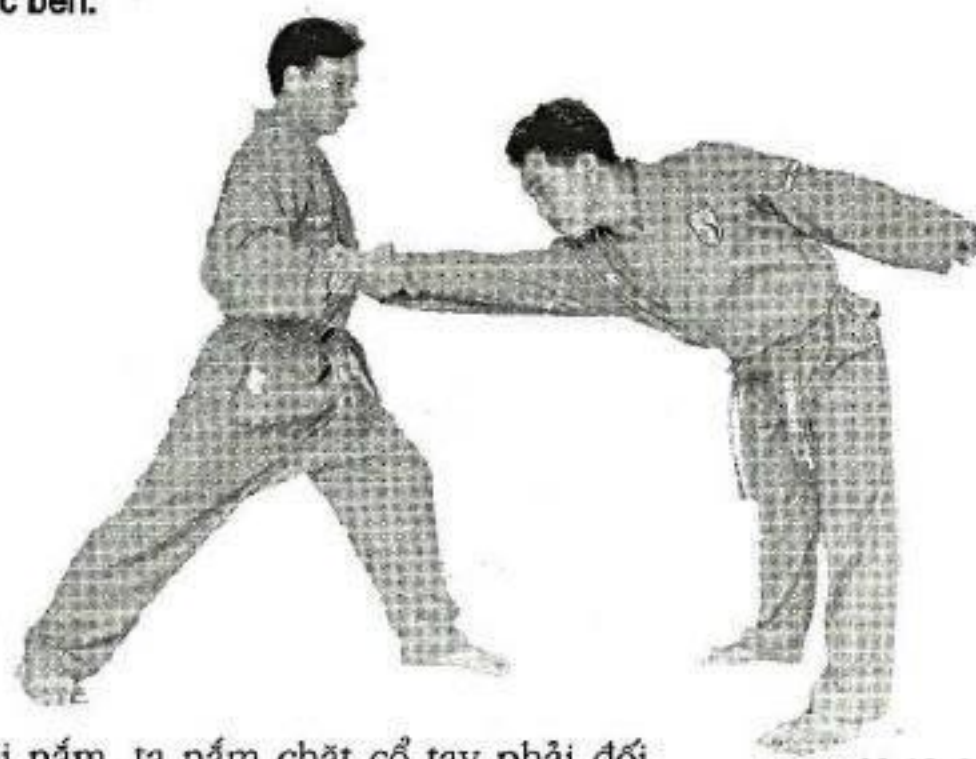


H.12-5

13. Nắm tay khác bên:



H.13-1

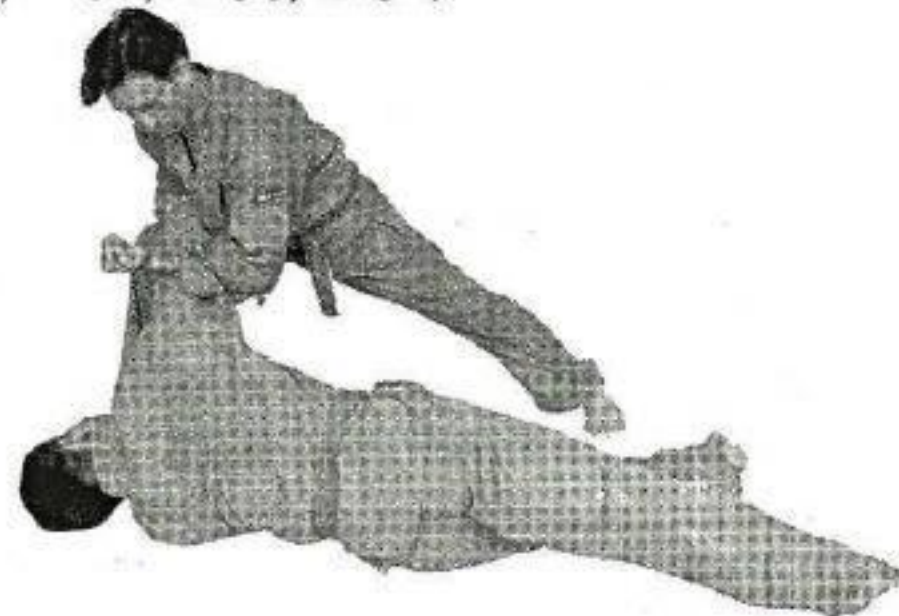


H.13-2

Tay phải bị nắm, ta nắm chặt cổ tay phải đối phương, rút dài chân phải ra sau thành đinh tấn phải thấp cùng lúc cánh tay trái đánh mạnh vào khuỷu tay phải đối phương rồi từ, đè trên gối phải mình (H.13-1, H.13-2, H.13-3, H.13-4).

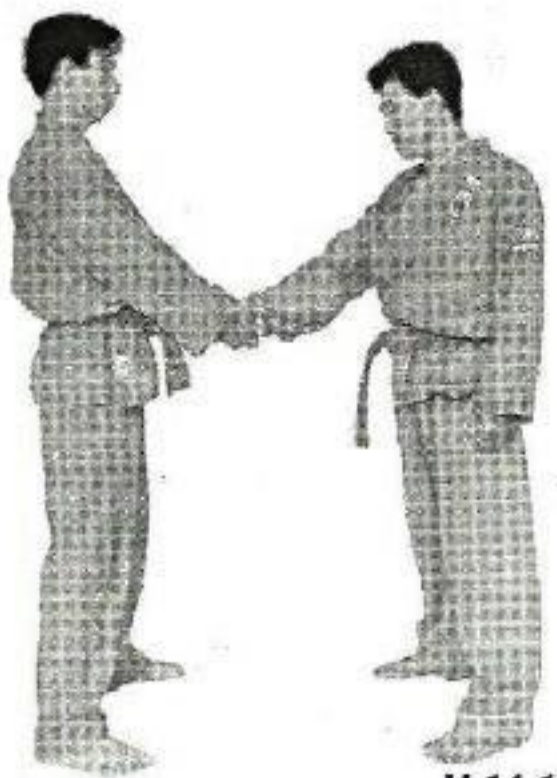


H.13-3



H.13-4

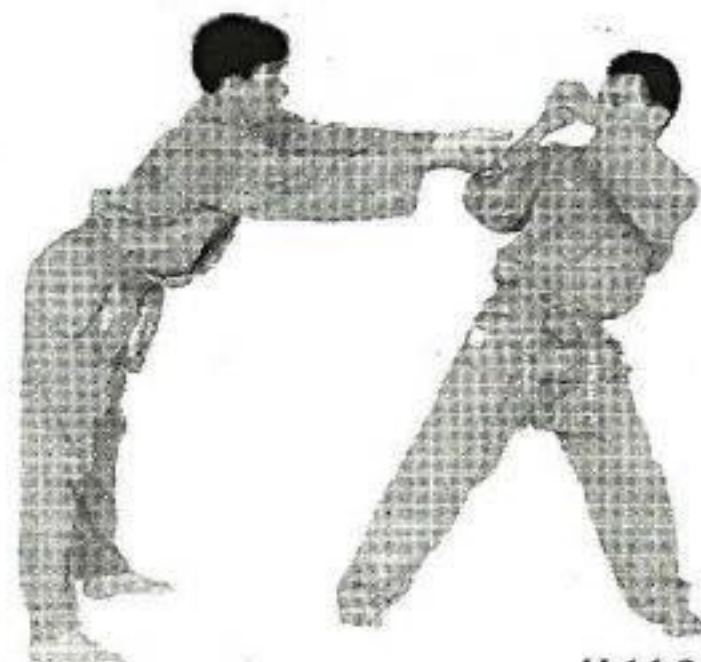
14. Hai tay nắm 1 tay trước:



H.14-1



H.14-2



H.14-3



H.14-4

Tay phải ta bị nắm. Co nắm đấm lại, tay trái chụp vào nắm đấm phải của mình giật tay phải về cùng lúc chân trái rút dài ra sau cho đối phương chồm theo đồng thời co chân phải đạp vào bụng đối phương (H.14-1, H.14-2, H.14-3, H.14-4, H.14-5).



H.14-5

15. Hai tay nắm 2 tay trước:



H.15-1

Hai tay bị nắm co lại trước ngực, chém cạnh tay trái vào lòng bàn tay trái đối phương đang nắm cổ tay phải cho tay rời ra (H.15-1, H.15-2, H.15-3); cùng lúc dùng tay phải chém thẳng cạnh tay lối 3 hoặc chưởng vào ngực đối phương (H.15-4).



H.15-2



H.15-3



H.15-4

16. Hai tay nắm 2 tay sau:



H.16-1



H.16-2

Chùng thấp người xuống, kê gối phải vào tay nắm phải đối phương (H.16-1, H.16-2, H.16-3) và ấn mạnh xuống đất cùng lúc giật ngược chỗ phải thẳng vào cầm đối phương (H.16-4).

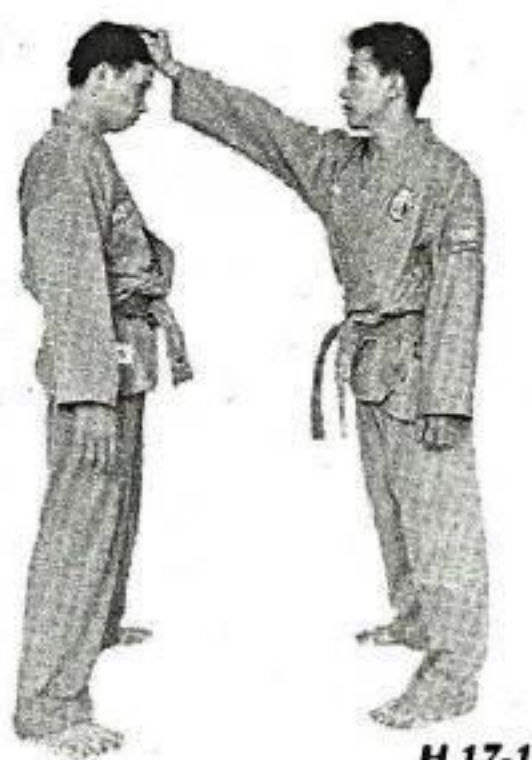


H.16-3



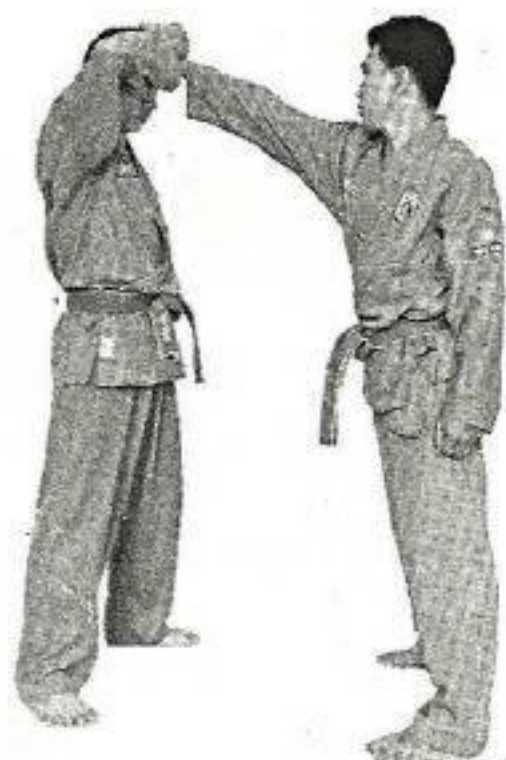
H.16-4

17. Nắm tóc trước số 1:
(tay phải nắm tóc)



H.17-1

Tay phải đè giữ tay nắm tóc, chân trái bước tới trước chân trái đối phương (H.17-1, H.17-2, H.17-3); tay trái quàng qua khớp chặt tay đối phương đang nắm vào nách trái rồi bẻ ngược lại (H.17-4, H.17-5).

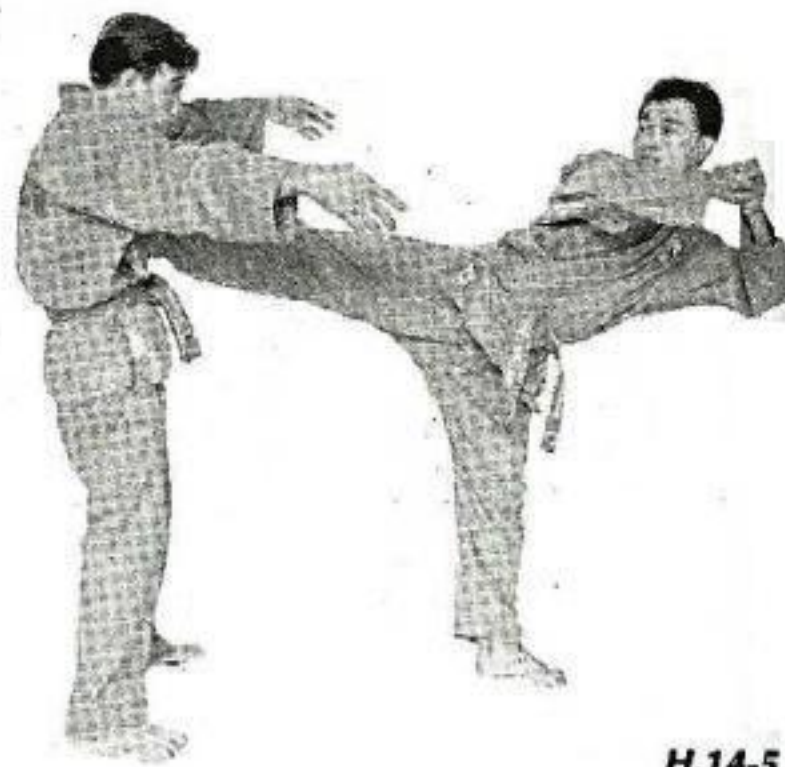


H.17-2



H.14-4

Tay phải ta bị nắm. Co nắm đấm lại, tay trái chụp vào nắm đấm phải của mình giật tay phải về cùng lúc chân trái rút dài ra sau cho đối phương chồm theo đồng thời co chân phải đạp vào bụng đối phương (H.14-1, H.14-2, H.14-3, H.14-4, H.14-5).



H.14-5

15. Hai tay nắm 2 tay trước:



H.15-1

Hai tay bị nắm co lại trước ngực, chém cạnh tay trái vào lòng bàn tay trái đối phương đang nắm cổ tay phải cho tay rời ra (H.15-1, H.15-2, H.15-3); cùng lúc dùng tay phải chém thẳng cạnh tay lồi 3 hoặc chưởng vào ngực đối phương (H.15-4).



H.15-2

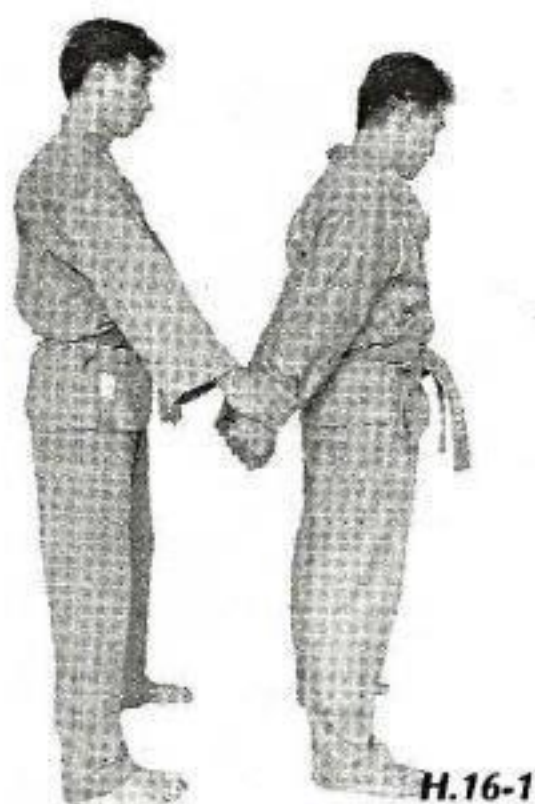


H.15-3



H.15-4

16. Hai tay nắm 2 tay sau:



H.16-1



H.16-2

Chùng thấp người xuống, kê gối phải vào tay nắm phải đối phương (H.16-1, H.16-2, H.16-3) và ấn mạnh xuống đất cùng lúc giật ngược chỗ phải thẳng vào cầm đối phương (H.16-4).



H.16-3



H.16-4

17. Nắm tóc trước số 1:
(tay phải nắm tóc)



H.17-1

Tay phải đè giữ tay nắm tóc, chân trái bước tới trước chân trái đối phương (H.17-1, H.17-2, H.17-3); tay trái quàng qua khớp chặt tay đối phương đang nắm vào nách trái rồi bẻ ngược lại (H.17-4, H.17-5).



H.17-2



H.17-3



H.17-4



H.17-5

18. Nắm tóc trước số 2:
(tay trái nắm tóc)



H.18-1

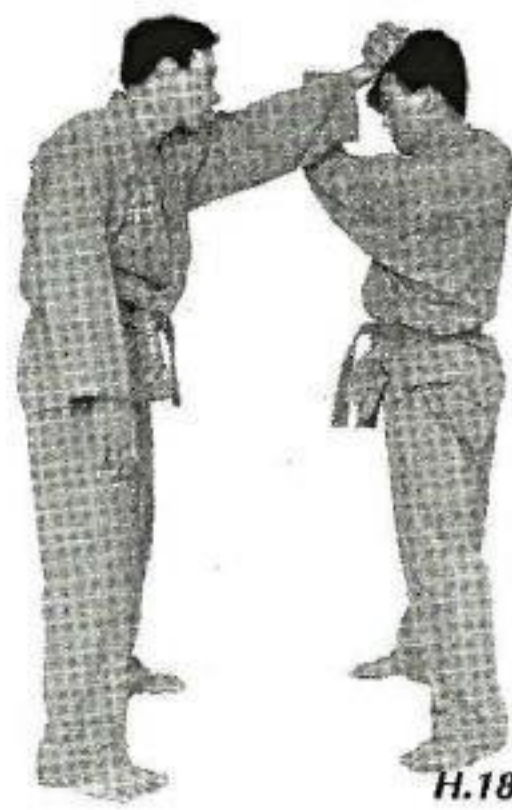
Tay phải đề giữ tay nắm tóc, tay trái chém lối 1 vào hông trái đối phương (H.18-1, H.18-2, H.18-3); đánh ngược cánh tay trái vào nhượng tay trái đối phương, 2 tay đan nhau và bẻ ngược tay đối phương (H.18-4, H.18-5, H.18-6); cùng lúc chân trái bước lên gài chặn sau chân trái, triệt ngã đối phương. (H.18-7).



H.18-2



H.18-3



H.18-4



H.18-5



H.18-6



H.18-7

19. Nắm tóc sau số 1:
(tay phải nắm tóc sau)



H.19-1

Tay trái đè giữ tay nắm tóc, đánh ngược chỗ phải số 2 vào cánh tay nắm tóc (H.19-1, H.19-2, H.19-3); rồi đánh chỗ phải số 1 vào ngực cùng lúc dùng chân phải triệt chân phải đối phương (H.19-4, H.19-5).



H.19-2



H.19-3



H.19-4



H.19-5



H.20-1

**20. Nắm tóc sau số 2:
(tay trái nắm tóc)**

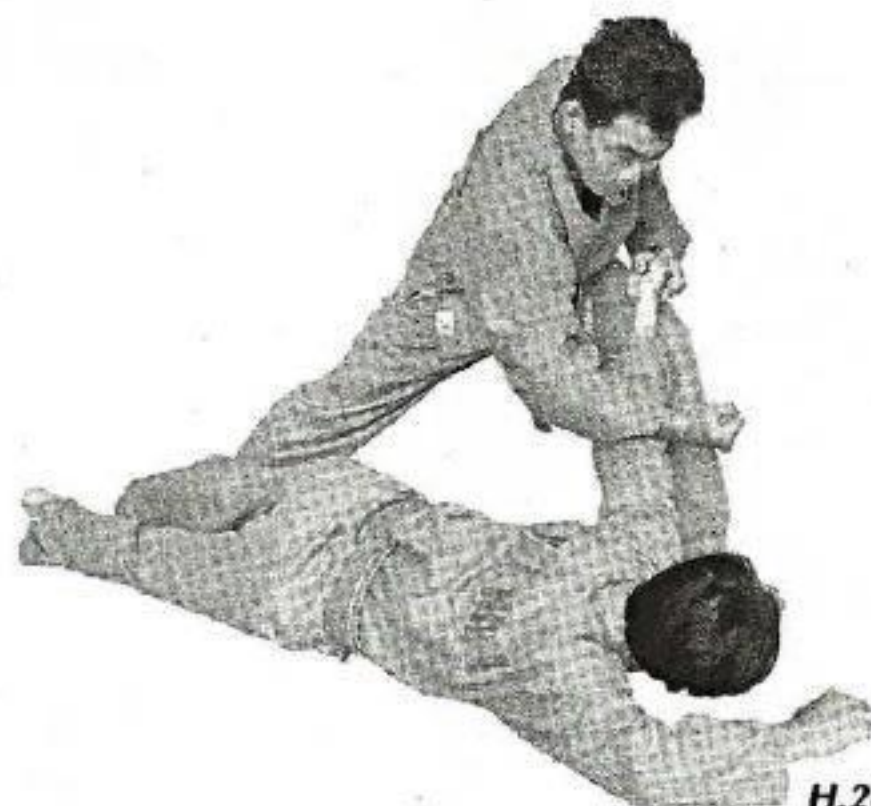
Tay trái đè giữ tay nắm tóc, đánh ngược chỗ phải số 2 vào cánh tay nắm tóc đối phương (H.20-1, H.20-2); cùng lúc triệt chặn chân phải vào chân trái cho đối phương ngã sấp và đè tỳ tay phải đối phương vào gối trái của mình (H.20-3, H.20-4).



H.20-2



H.20-3



H.20-4

21. Xô ấn đập bụng số 1:

Hai tay nắm chặt 2 cánh tay đối phương, rút dài chân trái rồi tự ngã ngửa người xuống đất cùng lúc kéo 2 cánh tay đối phương theo (H.21-1, H.21-2); co chân phải đập mạnh vào bụng, hất đối phương ngã người ra phía sau.



H.21-1



H.21-2

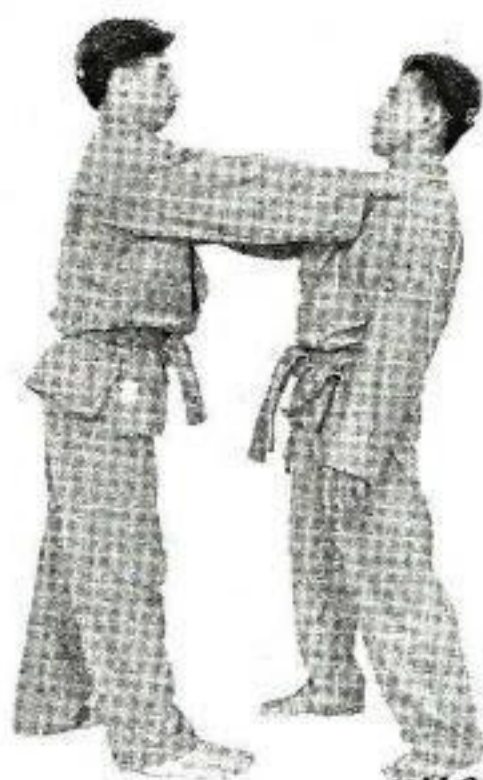


H.21-3



H.21-4

22. Xô ấn đạp bụng số 2:

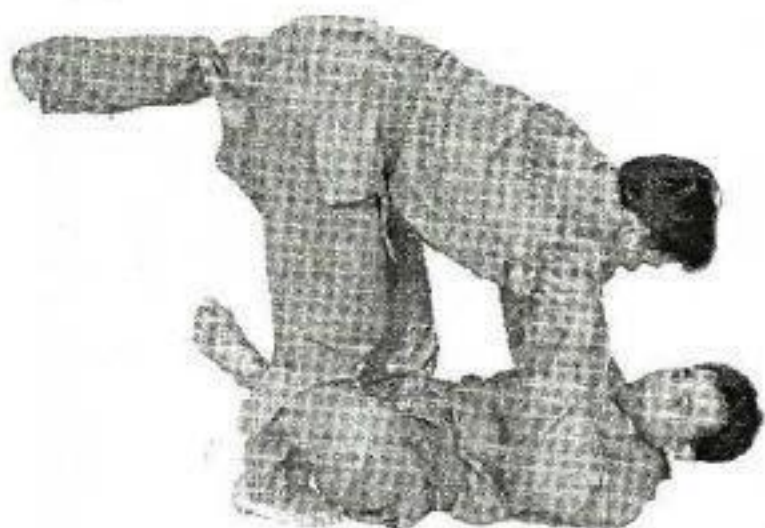


H.22-1

Hai tay nắm chặt 2 cánh tay đối phương, rút dài chân trái, tay trái kéo giật mạnh cho đối phương bước chân phải lên rồi tự ngã người xuống, chân trái móc, chặn chân phải đối phương (H.22-1, H.22-2); dùng chân phải đá hất vào phía trong đùi trái đối phương cho đối phương ngã bên vai trái của mình (H.22-3, H.22-4).



H.22-2



H.22-3



H.22-4

23. Khóa tay dắt số 1:



H.23-1



H.23-2



H.23-3

Tay phải chụp cổ tay phải đối phương (H.23-1); bước chân trái tới trước cùng lúc tay trái quàng khép nách trái khóa vòng tay phải đối phương bẻ lộn lên (H.23-2, H.23-3).



H.24-1

24. Khóa tay dắt số 2:

Tay phải chụp cổ tay phải, tay trái đâm vào bụng (H.24-1, H.24-2); tay trái giật ngược lại vào kheo tay phải đối phương, bẻ lộn tay đối phương ra sau lưng và tay trái nắm tóc hoặc vai đối phương đè xuống thấp (H.24-3, H.24-4).



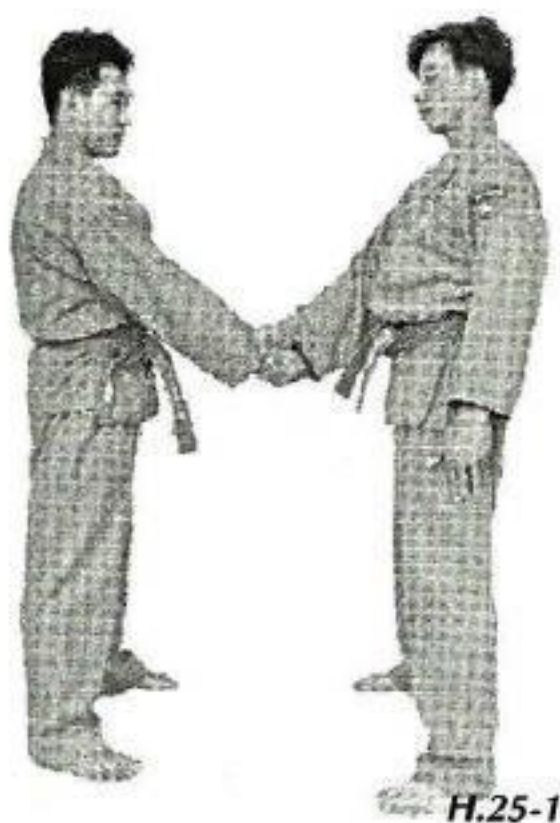
H.24-2



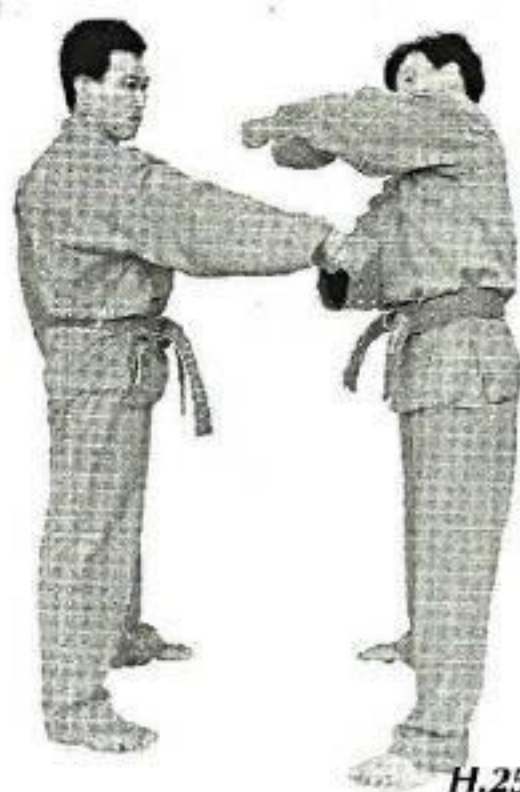
H.24-3



H.24-4



H.25-1



H.25-2

25. Khóa tay dắt số 3:
Tay phải chụp nắm cổ tay phải đối phương đưa ngang qua trái, dùng cạnh trong tay trái chém vào nhượng tay đối phương rồi bẻ quặp lại (H.25-1, H.25-2, H.25-3);



H.25-3

H.25-4



tay phải nắm tóc sau hoặc siết cổ sau đối phương kéo ngược lại, người đứng ngang kê hông vào lưng đối phương (H.25-4, H.25-5).



H.25-5

26. Khóa tay dắt số 4:



H.26-1

Tay phải chụp nắm cổ tay phải đối phương đưa ngang sang trái, tay trái chém lối 4 vào khuỷu đối phương kết hợp xoay cổ tay phải bẻ quặp tay trên lưng đối phương theo chiều kim đồng hồ (H.26-1, H.26-2, H.26-3);



H.26-2



H.26-3

sau đó ấn dè chỗ
phải vào gáy cho
đối phương cúi
người xuống rồi
rút tay trái ra siết
cổ đối phương
(H.26-4).

H.26-4



27. Khóa tay dắt số 5:



H.27-1



H.27-2

Tay phải bắt tay phải đối
phương cùng lúc chém
cạnh tay trái vào nhượng
tay rồi đẩy thẳng sang phải
lên cao kết hợp với tay
phải nắm chặt (H.27-1,
H.27-2); sau đó, tay trái
chụp nắm cổ tay đối
phương từ sau lưng kéo
ngửa cùng lúc tay phải bấm
vào nách phải đối phương
(H.27-3, H.27-4).



H.27-3



H.27-4

28. Khóa tay đất số 6:

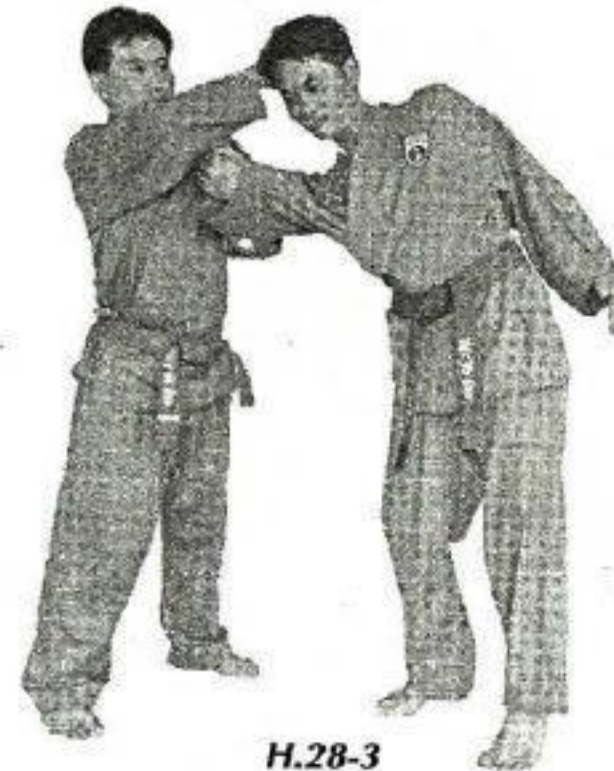


H.28-1



H.28-2

Tay phải bắt tay phải đối phương, đánh lăng tay trái vào cánh tay phải đối phương phối hợp tay phải nắm tay đưa vào nách trái kẹp chặt (H.28-1, H.28-2); dùng tay trái nâng cao chỗ phải đối phương lên cùng lúc tay phải ấn đầu đối phương xuống thấp. (H.28-3)



H.28-3

20 THỂ CHIẾN LƯỢC TẤN CÔNG

Qua quá trình tập luyện nhuần nhuyễn các động tác căn bản như: Đấm, đá, chém, chỏ..., người môn sinh được luyện tập các thể chiến lược. Đây là hệ thống một chuỗi động tác được sắp xếp hợp lý, liên tục, nhằm giúp cho người tập có khả năng tấn công đối phương. Dưới đây là 20 thể chiến lược tấn công trình độ sơ đẳng.

1. Chiến lược số 1:



Chém tay trái lối 1 vào mặt (H.1-1), đấm thấp phải vào bụng (H.1-2), bước chân phải lên đánh chỏ phải lối 1 vào mặt hoặc ngực đối phương (H.1-3).





H.2-1



H.2-2



H.2-3

2. Chiến lược số 2:

Đấm thẳng trái vào mặt (H.2-1), mở mũi chân trái một góc khoảng 45 độ đồng thời dùng lòng chân phải đá quét vào má ngoài chân (H.2-2), cùng lúc tay phải chém lối 1 vào cổ đối phương (H.2-3).



H.3-1



H.3-2

3. Chiến lược số 3:

Chân phải bước lên đấm móc phải vào mặt (H.3-1), đấm phạt ngang phải vào mặt (giống chém lối 1) (H.3-2, H.3-3), dùng lòng chân trái đá quét chân trái vào chân cùng lúc chém tay trái lối 1 vào mặt đánh ngã đối phương (H.3-4).



H.3-3



H.3-4



H.4-1



H.4-2



H.4-3

4. Chiến lược số 4:

Đạp trái vào bụng, đồng thời tay trái đâm thẳng theo (2 lần) (H.4-1, H.4-2), xoay người bước qua trái đạp phải vào ngực đối phương, tay phải che hạ bộ, tay trái che mặt (H.4-3, H.4-4).



H.4-4

5. Chiến lược số 5:

Đá thẳng phải vào bụng (H.5-1, H.5-2), hạ chân phải tới trước đâm thẳng phải vào mặt (H.5-3),



H.5-1



H.5-2



H.5-3

tiếp tục đấm bật
ngược lưng tay
phải vào mặt đối
phương.
(H.5-4, H.5-5).



H.5-4



H.5-5



H.6-1



H.6-2



H.6-3



H.6-4

6. Chiến lược số 6:
Chém tay trái lối 2 vào cổ (H.6-1,
H.6-2), chém tay
phải lối 2 vào cổ
(H.6-3, H.6-4),
đấm thấp trái vào
bụng (H.6-5), đập
phải vào ngực
đối phương
(H.6-6, H.6-7).



H.6-5



H.6-6



H.6-7



H.7-1

7. Chiến lược số 7:

Hai tay đặt song song (tay trái úp, tay phải ngửa), vòng 2 tay chém cạnh tay từ phải sang trái vào mặt (H.7-1 H.7-2), bước chân phải lên chặn phía sau chân trái đối phương, đảo vòng 2 tay, tay trái chém vào bụng, tay phải đánh chỗ thúc vào ngực, cổ đối phương (H.7-3).



H.7-2



H.7-3

tiếp tục đấm bật
ngược lưng tay
phải vào mặt đối
phương.
(H.5-4, H.5-5).



H.5-4



H.5-5



H.6-1



H.6-2



H.6-3



H.6-4

6. Chiến lược số 6:
Chém tay trái lối 2 vào cổ (H.6-1,
H.6-2), chém tay
phải lối 2 vào cổ
(H.6-3, H.6-4),
đấm thấp trái vào
bụng (H.6-5), đập
phải vào ngực
đối phương
(H.6-6, H.6-7).



H.6-5



H.6-6



H.6-7



H.7-1

7. Chiến lược số 7:

Hai tay đặt song song (tay trái úp, tay phải ngửa), vòng 2 tay chém cạnh tay từ phải sang trái vào mặt (H.7-1 H.7-2), bước chân phải lên chặn phía sau chân trái đối phương, đảo vòng 2 tay, tay trái chém vào bụng, tay phải đánh chỗ thúc vào ngực, cổ đối phương (H.7-3).



H.7-2



H.7-3



H.8-1

8. Chiến lược số 8:
Dùng lòng bàn chân phải đá quét vào chân đối phương (H.8-1), xoay người đập phải vào ngực (H.8-2), đá tạt trái vào mặt. (H.8-3).



H.8-2



H.8-3



H.9-1



H.9-2

9. Chiến lược số 9:
Đá tạt trái vào ngực (H.9-1), đá tạt chân phải vào mặt (H.9-2), xoay người đập lải trái vào ngực đối phương. (H.9-3).



H.9-3

10. Chiến lược số 10:
Đấm thẳng trái vào mặt
(H.10-1, H.10-2),



H.10-1



H.10-2

bước chân phải
lên đấm lao phải
(H.10-3),
bước chân trái lên
đấm mức trái
(H.10-4),



H.10-3



H.10-4



H.10-5



H.10-6

bước chân phải
lên đấm móc phải
vào mặt rồi đấm
bạc ngược tay
phải, xoay người
đánh chỗ trái số 2
vào mặt (H.10-5,
H.10-6, H.10-7).



H.10-7

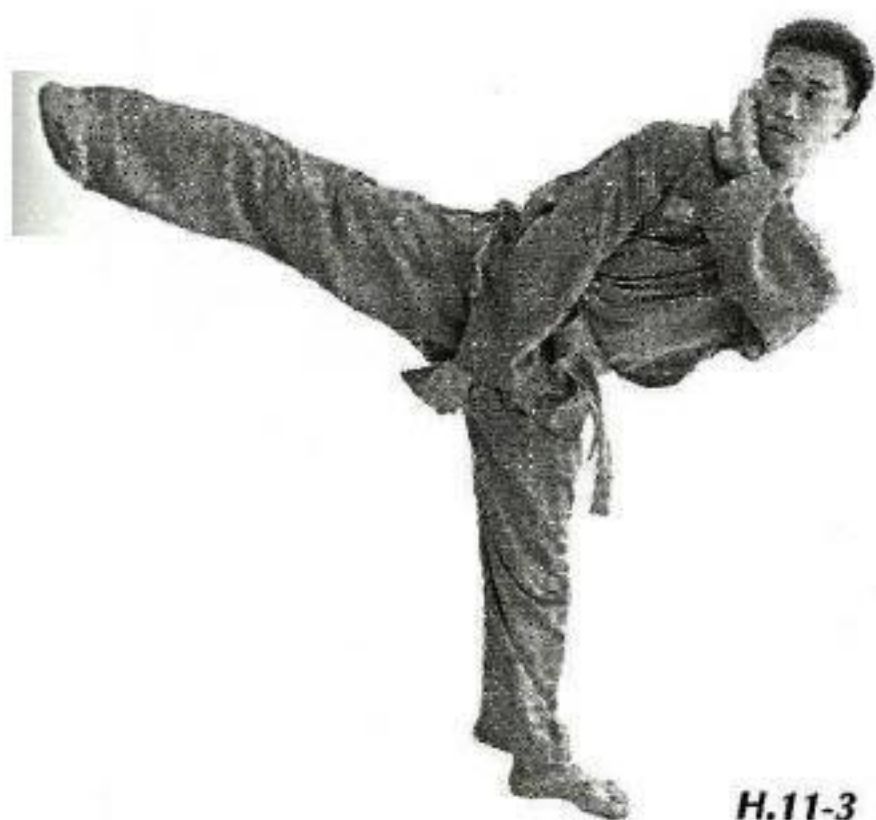


H.11-1

11. Chiến lược số 11:
Đấm thẳng trái vào mặt, xoay
người đạp lái phải vào ngực
(H.11-1, H.11-2, H.11-3),



H.11-2



H.11-3

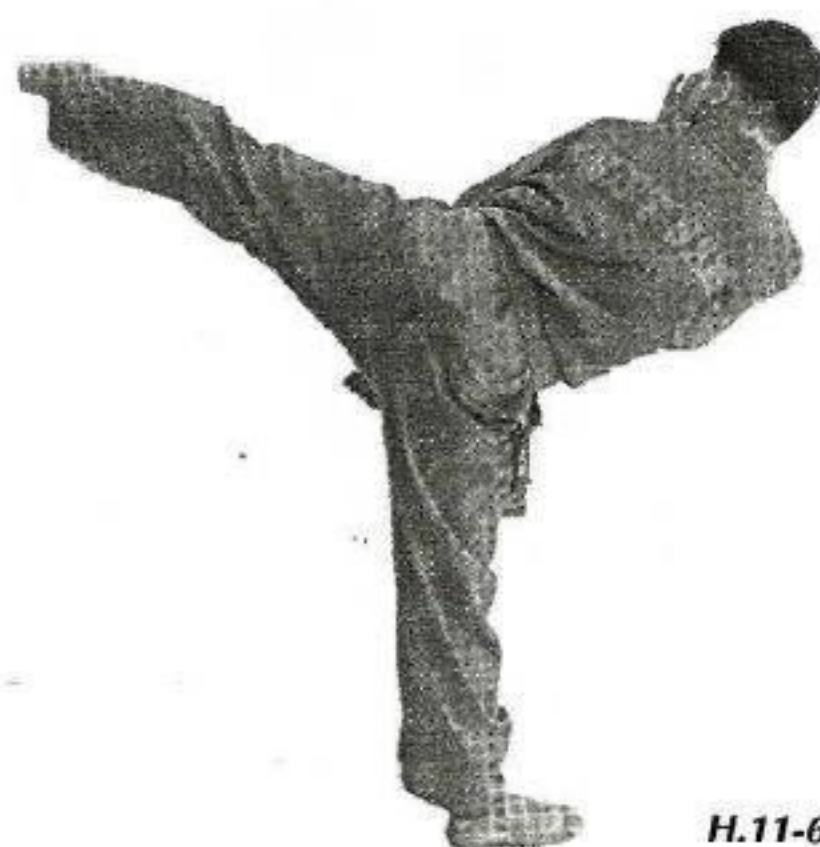


H.11-4

Đấm thẳng phải vào
mặt, xoay người đạp lái
trái vào ngực (H.11-4,
H.11-5, H.11-6).



H.11-5



H.11-6



H.12-1

12. Chiến lược số 12:

Đá tạt phải vào mặt, xoay người chém ngược tay trái rồi tay phải vào mặt (H.12-1, H.12-2, H.12-3),



H.12-2



H.12-3

Đá tạt trái vào mặt, xoay người chém ngược tay phải rồi tay trái vào mặt (H.12-4, H.12-5, H.12-6).



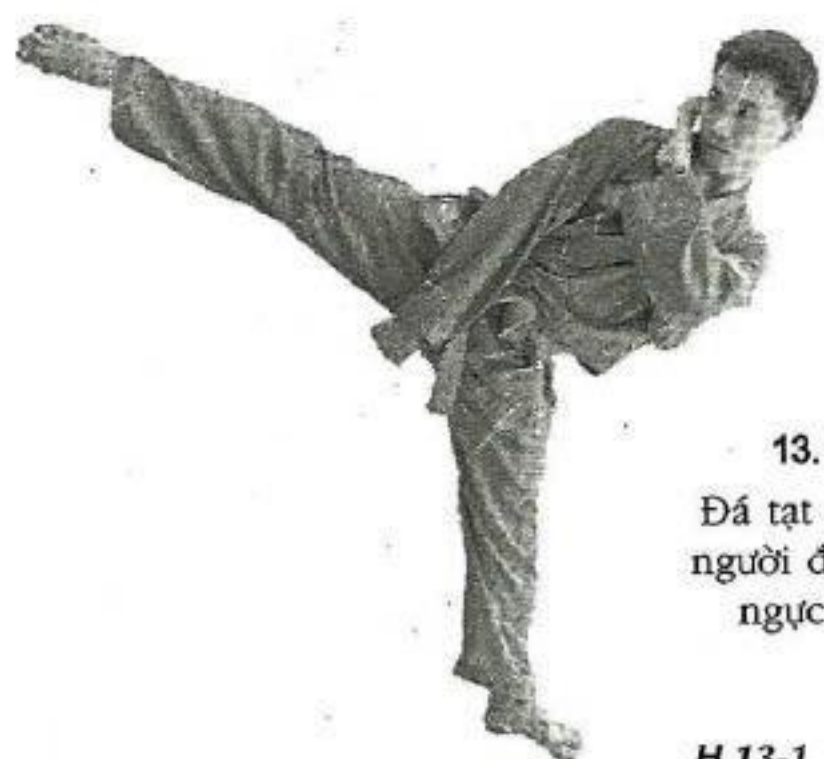
H.12-4



H.12-5

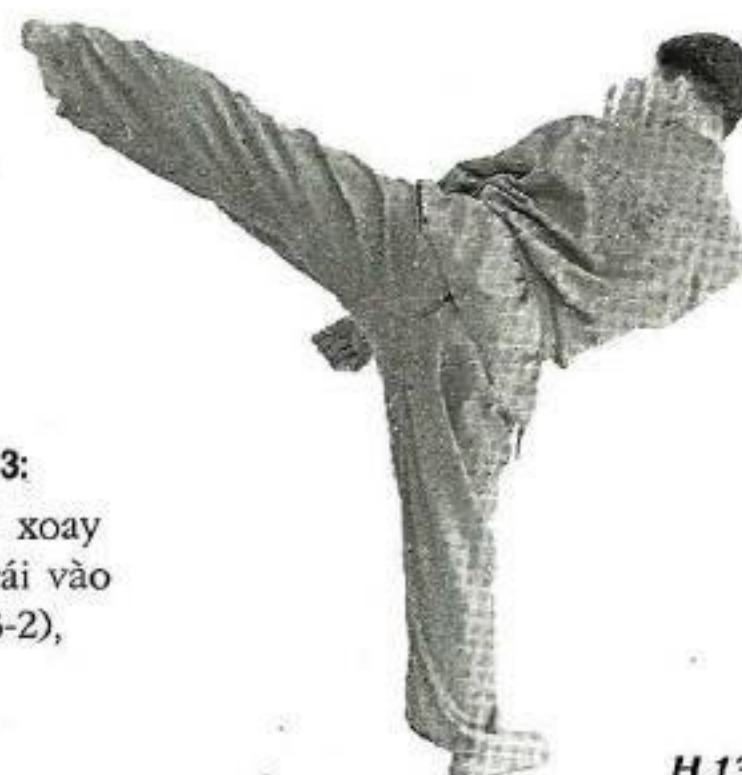


H.12-6

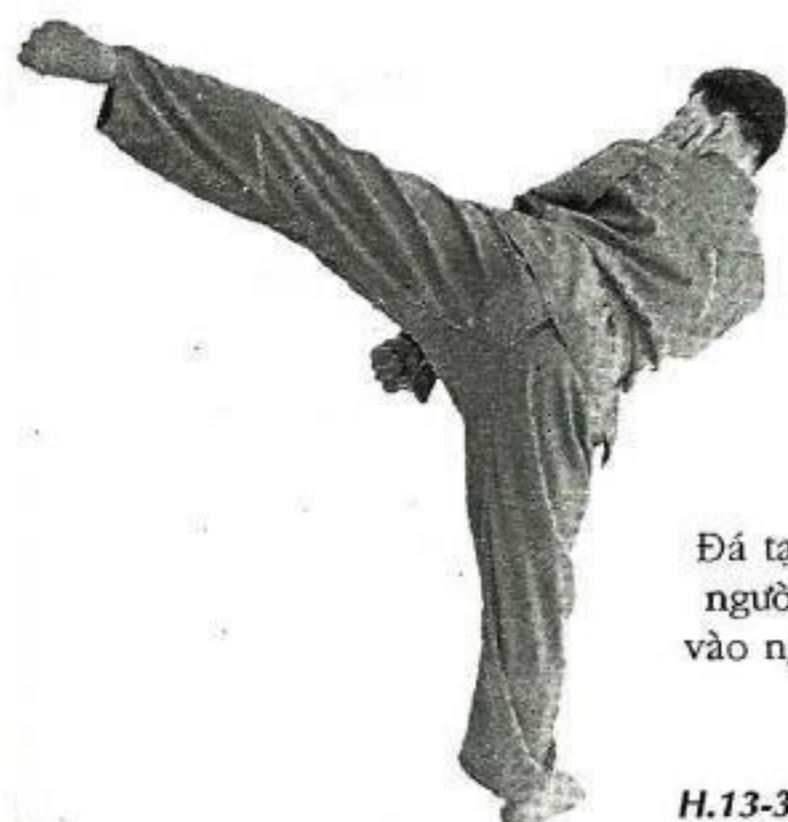


13. Chiến lược số 13:
Đá tạt phải vào mặt, xoay
người đạp lái chân trái vào
ngực (H.13-1, H.13-2),

H.13-1

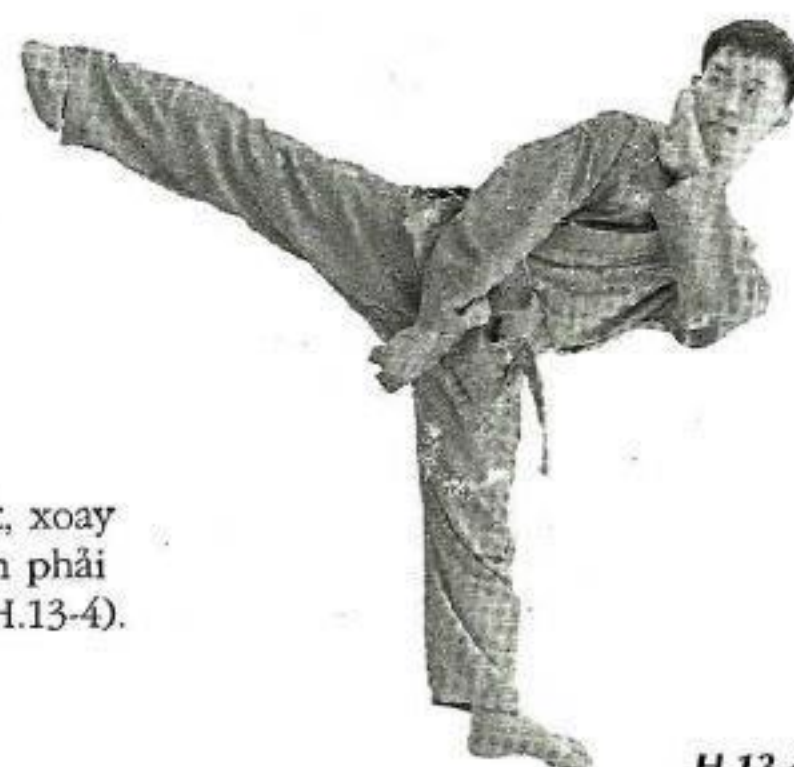


H.13-2



Đá tạt trái vào mặt, xoay
người đạp lái chân phải
vào ngực (H.13-3, H.13-4).

H.13-3



H.13-4

14 Chiến lược số 14:



H.14-1



H.14-2



H.14-3

Đấm thẳng trái vào mặt, đấm bật ngược trái vào mặt, xoay người rút chân đánh chỗ phải số 2, rồi xoay người rút chân đánh chỗ trái số 2 vào mặt đối phương (H.14-1, H.14-2, H.14-3, H.14-4),



H.14-4



H.14-5



H.14-6



H.14-7

Đấm thẳng phải vào mặt, đấm bật ngược phải vào mặt, xoay người rút chân đánh chỗ trái số 2, rồi xoay người rút chân đánh chỗ phải số 2 vào mặt đối phương (H.14-5, H.14-6, H.14-7, H.14-8).



H.14-8

15. Chiến lược số 15:



H.15-1



H.15-2



H.15-3

Đấm thấp trái vào bụng (H.15-1), đấm móc trái vào mặt (H.15-2), đấm phạt ngang trái vào mặt (H.15-3), bước chân phải lên đấm mức trái vào bụng (H.15-4), đá quét chân trái cùng lúc chém tay trái lối 1 vào mặt (H.15-5),



H.15-4



H.15-5



H.15-6



H.15-7



H.15-8



H.15-9



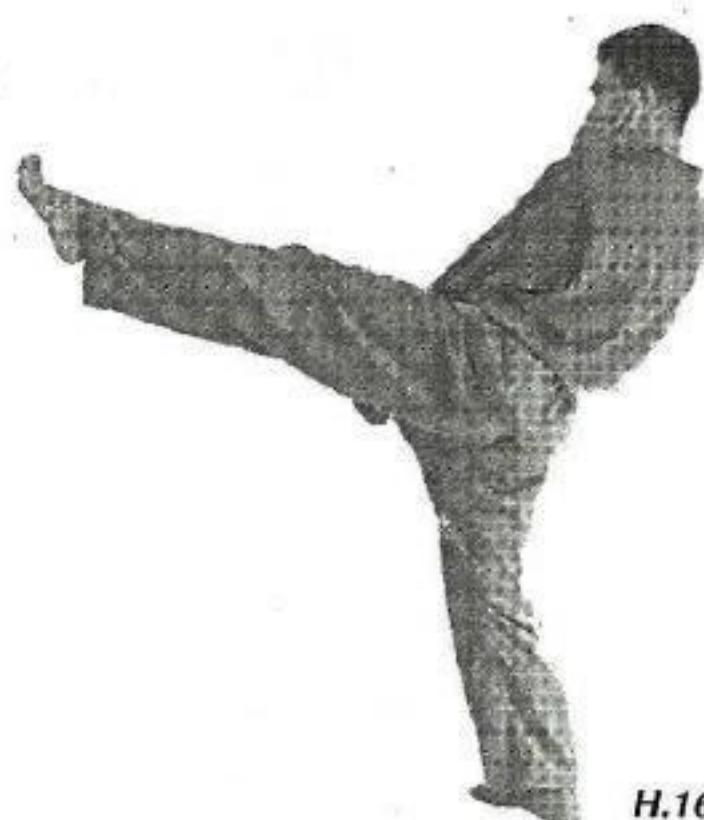
H.15-10

Đấm thấp phải vào bụng (H.15-6), đấm móc phải vào mặt (H.15-7), đấm phát ngang phải vào mặt (H.15-8), bước chân trái lên đấm mức phải vào bụng (H.15-9), đá quét chân phải cùng lúc chém tay phải lối 1 vào mặt (H.15-10).

16. Chiến lược số 16:



H.16-1



H.16-2



H.16-3

Đá quét chân phải cùng lúc đâm bật ngược tay phải vào mặt đối phương (H.16-1), đá thẳng trái vào ngực (H.16-2), đâm thẳng trái (H.16-3), đâm móc trái vào mặt (H.16-4), thúc ngược chỏ trái vào mặt (H.16-5).



H.16-4



H.16-5

Chân phải bước tới trước cùng lúc đá quét chân trái đâm bật ngược tay trái vào mặt đối phương (H.16-6), đá thẳng phải vào ngực (H.16-7), đâm thẳng phải vào mặt (H.16-8), đâm móc phải vào mặt (H.16-9), thúc ngược chỏ phải vào mặt (H.16-10).



H.16-6



H.16-7



H.16-8



H.16-9



H.16-10

17. Chiến lược số 17:



H.17-1



H.17-2



H.17-3

Đấm thẳng trái vào mặt (H.17-1), bước chân phải lên đấm mức trái vào bụng (H.17-2), tiến chân trái lên trảo mã, đấm thẳng phải vào mặt (H.17-3), đá quét chân phải cùng lúc chém cạnh tay phải số 1 vào mặt đối phương (H.17-4, H.17-5, H.17-6),



H.17-4



H.17-5



H.17-6



H.17-7



H.17-8

Đấm thẳng phải vào mặt (H.17-6), bước chân trái lên đấm mức phải vào bụng (H.17-7), tiến chân phải lên trào mã, đấm thẳng trái vào mặt (H.17-8), đá quét chân trái cùng lúc chém cạnh tay trái số 1 vào mặt đối phương (H.17-9, H.17-10).



H.17-9



H.17-10



H.17-11

18. Chiến lược số 18:



H.18-1

Đấm thẳng trái vào mặt (H.18-1), bước chân phải lên đánh chỗ phải số 7 vào lườn rồi tiếp đánh chỗ phải số 6 vào mặt (H.18-2, H.18-3) xoay người đánh chỗ trái số 2 (H.18-4),



H.18-2



H.18-3



H.18-4

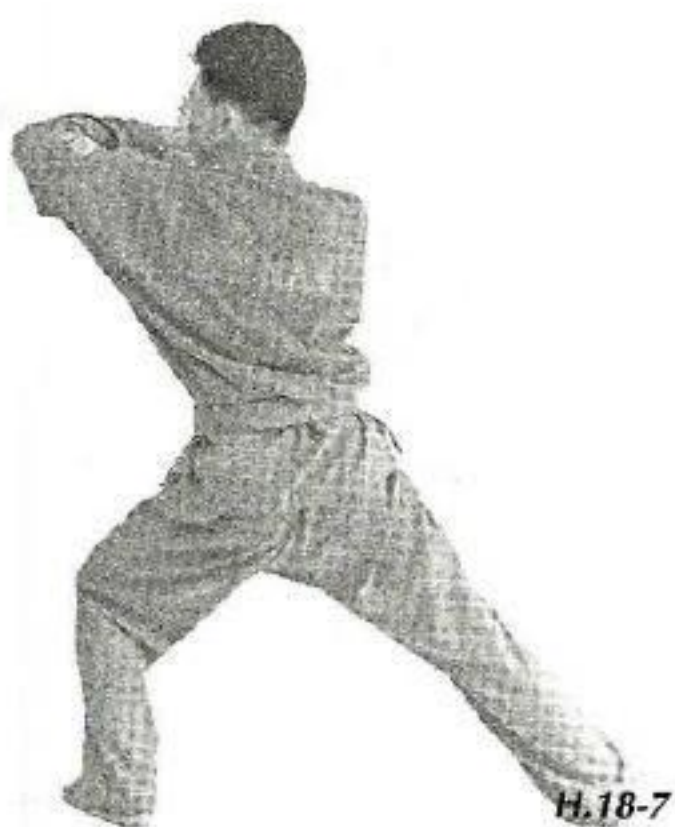


H.18-5

Đấm thẳng phải vào mặt (H.18-5), bước chân trái lên đánh chỗ trái số 7 rồi tiếp đánh chỗ trái số 6 (H.18-6, H.18-7) xoay người đánh chỗ phải số 2 (H.18-8).



H.18-6



19. Chiến lược số 19:



Đánh chỗ trái số 7
(H.19-1), bước chân phải
lên đánh chỗ phải số 3
vào cằm (H.19-2), xoay
người đánh chỗ trái số 2
vào mặt (H.19-3), chân
trái đạp lải vào ngực
(H.19-4),





H.19-5

Đánh chỗ phải số 7 (H.19-1), bước chân trái lên đánh chỗ trái số 3 vào cằm (H.19-2), xoay người đánh chỗ phải số 2 vào mặt (H.19-3), chân phải đạp lái vào ngực (H.19-4).



H.19-6



H.19-7



H.19-8

20. Chiến lược số 20:

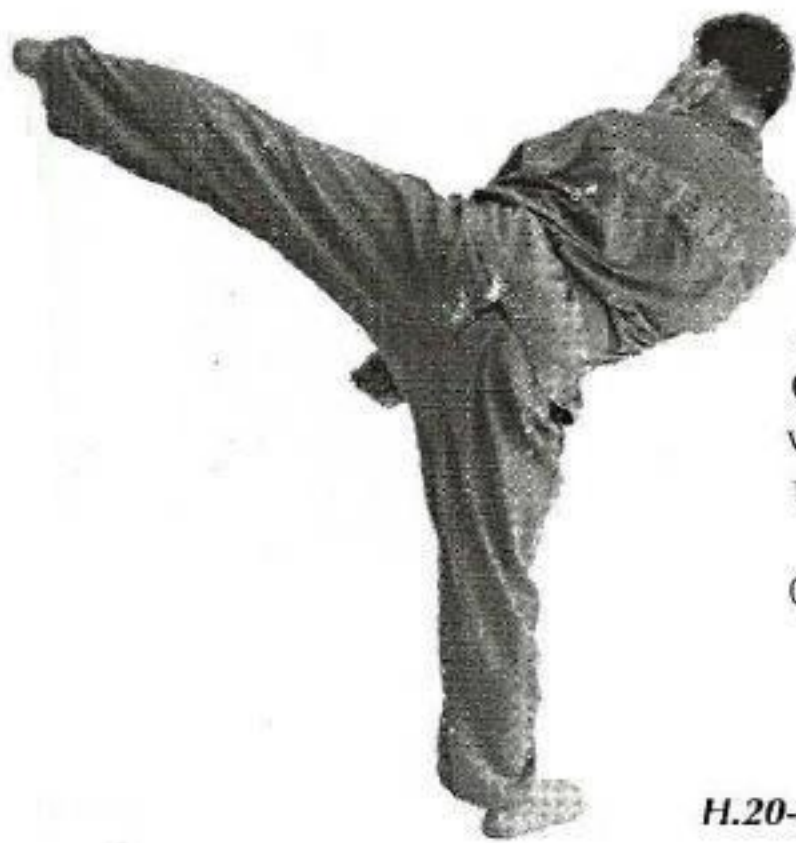


H.20-1

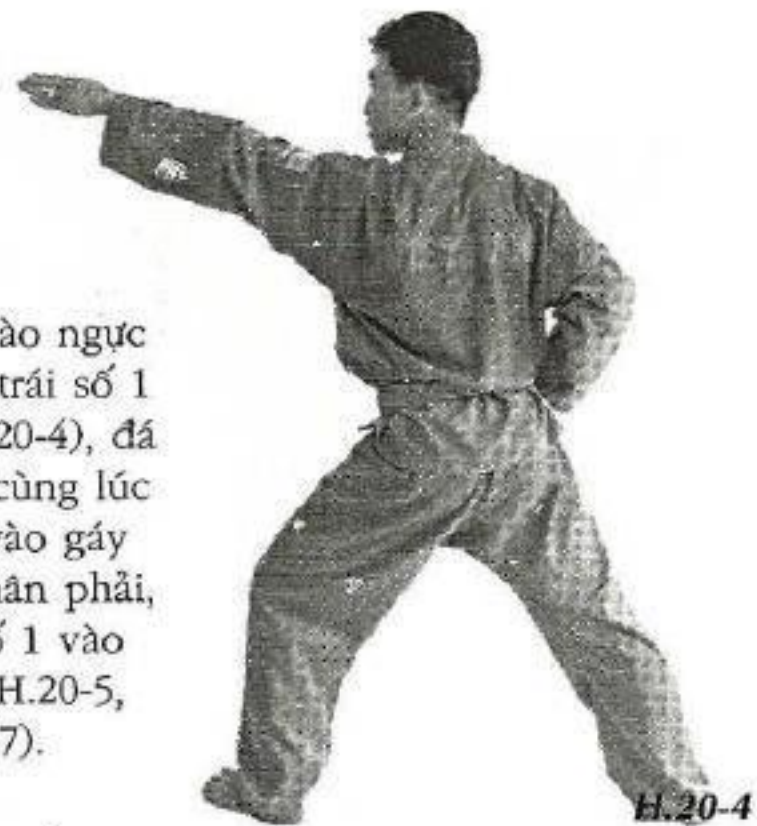
Chân phải bước lên, 2 tay chém đỡ từ phải sang trái và chém phải số 1 vào cổ (H.20-1, H.20-2),



H.20-2



H.20-3



H.20-4

đạp lái chân trái vào ngực (H.20-3), chém lái trái số 1 vào thái dương (H.20-4), đá tạt phải vào ngực cùng lúc chém phải lối 1 vào gáy (chém, đá), triệt chân phải, đánh chỗ phải số 1 vào ngực (chỗ triệt) (H.20-5, H.20-6, H.20-7).



H.20-5



H.20-6



H.20-7

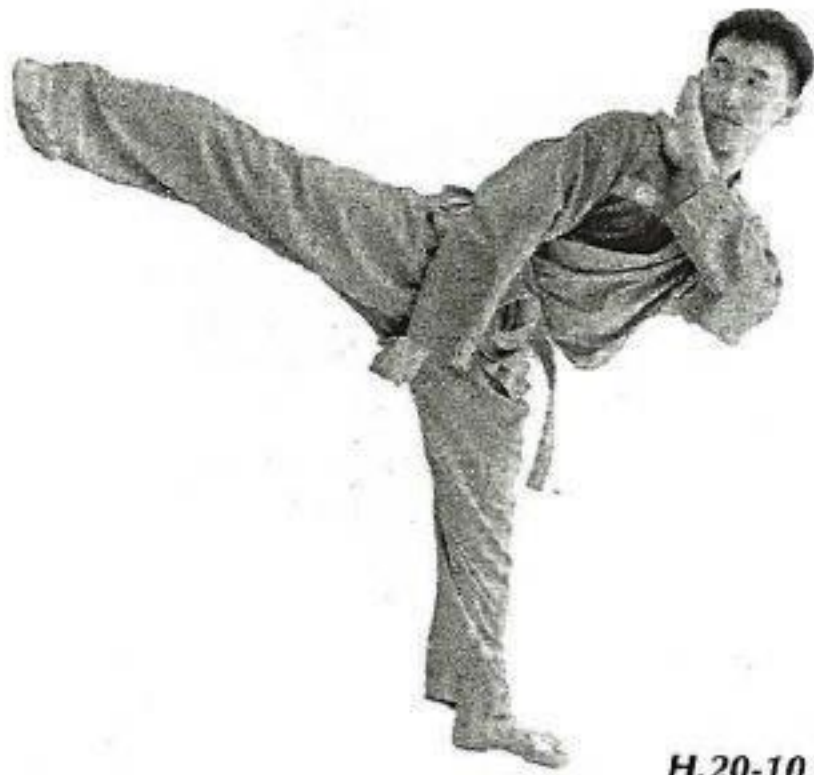


H.20-8

Chân trái bước lên, 2 tay chém đỡ từ trái sang phải và chém trái số 1 vào cổ (H.20-8, H.20-9),



H.20-9



H.20-10



H.20-11



H.20-12

đạp lái chân phải vào ngực (H.20-10), chém lái phải số 1 vào thái dương (H.20-11), đá tạt trái vào ngực cùng lúc chém trái lối 1 vào gáy (chém, đá), triệt chân trái cùng lúc đánh chỗ trái số 1 vào ngực (chỗ triệt) (H.20-12, H.20-13).



H.20-13

NHẬP MÔN QUYỀN

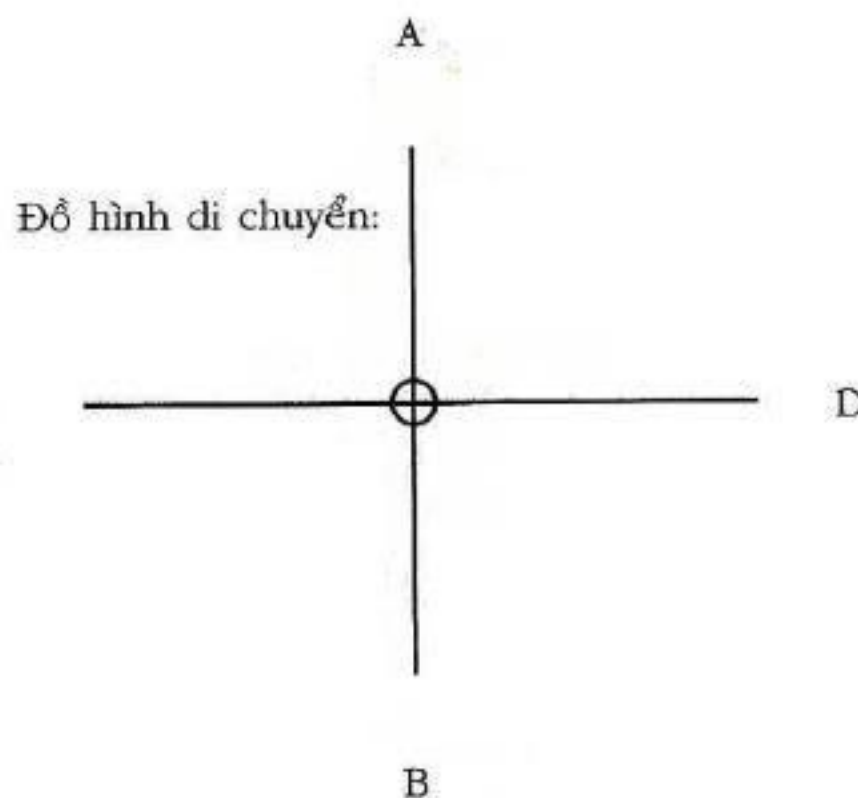
Ca quyết:

Cương mãnh nhập môn quyền
Tả cước, hữu thủ tiên
Tiền khởi cương đao trảm
Kế đả ngũ lôi quyền
Phát thủ luân di giải
Phương châu tung hoành liên
Bát cước oanh thiên địa
Đình bộ Nhập môn quyền.

Nhập môn quyền (đánh) cứng rắn, mạnh mẽ
Chân trái, tay phải trước (chân này, tay kia)
Trước tiên 4 lối chém (cương đao trảm)
Kế tiếp là 5 lối đâm (ngũ lôi quyền)
4 lối gạt tiếp sau (phát thủ)
4 lối chỏ nối tiếp (phương châu)
Tám cái đá vang trời đất (bát cước)
Kết thúc bài Nhập môn quyền.

Đây là bài quyền đầu tiên của môn phái, bao gồm những kỹ thuật căn bản như: 4 lối gạt, 4 lối chém, 5 lối đâm, 4 lối đá và các thế tấn thông thường (trung bình tấn, trảo mã tấn, đình tấn, quy tấn, quy tấn, cung tiến tấn) liên kết lại với nhau nhằm giúp võ sinh tiến thoái nhịp nhàng, xoay trở nhanh nhẹn, linh hoạt, biết kết hợp thủ pháp, cước pháp, bộ pháp khi di chuyển.... tạo nền tảng trước khi bước vào những bài quyền phức tạp hơn. Bài Nhập môn quyền được thi triển theo 4 hướng sau đây:

- Tiên (mặt - hướng chính A)
- Hậu (sau - hướng phụ B)
- Tả (trái - hướng phụ C)
- Hữu (phải - hướng phụ D)



Toàn bộ bài quyền gồm 5 đoạn, 76 động tác. Tuy nhiên, khi đã tập thuần thục có thể rút lại còn 55 động tác (đánh xong trở về lập tấn ngay, không cần ngắt làm hai). Là một bài quyền sơ cấp nên các động tác và thế tấn đều giản dị, dễ tập, cấu trúc trên nguyên tắc 1 ra, 1 vào, 1 tiến, 1 thu, từ chậm đến nhanh. Người tập cần thể hiện đúng, mạnh mẽ, rõ ràng các động tác gạt, chém, đâm, đá và di chuyển chính xác những thế tấn thông thường là đạt yêu cầu.



H.1

Tư thế chuẩn bị.
Đứng tại vị trí 0.
Chào theo lối
Nghiêm-Lễ.
(H.1)



H.2



H.3

Tư thế nghiêm, tập trung tư tưởng và khí lực. Hít một hơi dài, 2 tay từ dưới đùi kéo lên ngang hông (lòng bàn tay ép vào thân), từ bên hông vùng tròn rộng ra 2 bên, ngang tầm ngực, 2 ngón tay chạm nhau, ngón tay khép chặt, lòng bàn tay úp xuống. (H.2-H.3-H.4-H-5)



H.4



H.5

Hai cổ tay cuộn tròn từ ngoài vào trong, từ úp sang ngửa. Hai bàn tay nắm lại thành quyền, kéo sát về 2 bên hông, lòng bàn tay hướng lên. Đứng nghiêm, tư thế lập tấn. (H.6-H.7-H.8)

Đoạn 1: Bốn lối CHÉM cạnh bàn tay

Chân trái tiến thẳng tới trước đứng đỉnh tấn trái; tay phải chém lối 1. (H.9)

Chân phải tiến lên chụm vào chân trái (lập tấn); tay phải thu về hông. (H.10).



H.6



H.7



H.8



H.9



H.10

Chân phải tiến thẳng tới trước đứng đỉnh tấn trái; tay trái chém lối 1. (H.11)

Chân phải lui về sau chụm vào chân trái, tay trái thu về hông. (H.12).



H.11



H.12



H.13



H.14

Chân trái bước qua hướng trái (C) đứng đỉnh tấn trái; tay phải chém lối 2. (H.13-H.14)

Chân phải tiến lên chụm vào chân trái (lập tấn); tay phải thu về hông, (thân người vẫn ở hướng A).

Chân phải qua hướng phải (D)
đứng đỉnh tấn phải; tay trái
chém lối 2. (H.15-H.16)

Chân phải rút chụm vào chân
trái (lập tấn); tay trái thu về
hông.



H.15



H.16



H.17



H.18

Chân trái lui thẳng về sau 1 bước dài (hướng B)
đứng đỉnh tấn phải; 2 tay lần lượt chém lối 3
(phải trước, trái sau). (H.17-H.18)

Chân phải rút chụm vào chân trái (lập tấn); tay
trái thu về hông.



H.19



H.20

Chân phải bước sang hướng phải (D)
đứng trung bình tấn; 2 tay chém lối
4 cùng lúc, đồng thời hét to 1 tiếng.
(H.19)

Chân phải rút chụm vào chân trái
(lập tấn); 2 tay thu về hông. (H.20)
(Dứt đoạn 1).

Đoạn 2: Năm lối ĐẤM căn bản

Chân trái bước chéo sang trái 45 độ thành tam giác tấn trái; tay phải đấm thẳng về trước. (H.21)
Chân trái rút chụm vào chân phải (lập tấn); tay phải thu về hông. (H.22)



H.21



H.22

Chân phải bước chéo sang hướng phải 45 độ thành tam giác tấn phải; tay trái đấm thẳng về trước. (H.23)

Chân phải rút chụm vào chân trái (lập tấn); tay trái thu về hông. (H.24)



H.23

Chân trái bước ngang qua hướng trái (C) đứng định tấn trái, tay phải đấm móc vòng ngang vai. (H.25) Chân trái rút chụm vào chân phải (lập tấn); tay phải thu về hông.

Chân phải bước ngang qua hướng phải (D) đứng định tấn phải; tay trái đấm móc vòng ngang vai. (H.26) Chân phải rút chụm vào chân trái (lập tấn); tay trái thu về hông.



H.25



H.26



H.27



H.28

Chân trái bước chéo sang hướng trái 45 độ thành tam giác tấn trái, tay trái đâm bật ngược, sau đó đâm lao tay phải theo hướng chân trụ. (H.27-H.28)

Chân trái rút chụm vào chân phải (lập tấn); 2 tay thu về hông.

Chân phải bước chéo sang hướng phải 45 độ đứng tam giác tấn phải, tay phải đâm bật ngược, sau đó đâm lao tay trái theo hướng chân trụ. (H.29-H.30)

Chân phải rút chụm vào chân trái (lập tấn); 2 tay thu về hông.

Chân trái bước tới trước, rồi hạ người thấp xuống theo lối quỳ tấn phải (chân phải quỳ, chân trái dựng đứng cùng vuông góc 90 độ) tay phải đâm mức, tay trái nắm lại gạt từ dưới ngực lên, che ngang trán. (H.31-H.32)

Đứng thẳng lên, rút chân trái chụm vào chân phải (lập tấn); 2 tay thu về hông.



H.29



H.30



H.31



H.32

Chân phải rút về sau 1 bước, rồi xoay người ra sau (hướng B, hạ thấp theo lối quỳ tấn trái; tay trái đâm mức, tay phải nắm lại gạt từ ngực lên, che ngang trán.

(H.33-H.34)



H.33



H.34

Đứng thẳng lên, vừa xoay người về mặt chính (A), vừa rút chân phải chụm vào chân trái (lập tấn), 2 tay thu về hông.



H.35

Chân trái bước ngang qua hướng trái (C), hạ người thấp xuống quỳ tấn phải, tay phải dấm thấp (hình thức tương tự như dấm thẳng song mục tiêu tấn công là hạ bàn), tay trái mở ra gạt từ dưới ngực lên, che ngang trán. (H.35)

Đứng thẳng lên, rút chân trái chụm vào chân phải (lập tấn), 2 tay thu về hông, người vẫn ở chính diện (A).



H.36

Chân phải bước ngang qua hướng phải (D), hạ người thấp xuống quỳ tấn trái, tay trái dấm thấp, tay phải mở ra gạt từ dưới ngực lên, che ngang trán, đồng thời hét to 1 tiếng. (H.36)

Đứng thẳng lên, rút chân phải chụm vào chân trái (lập tấn); 2 tay thu về hông, người vẫn ở chính diện (A).

(Dứt đoạn 2)

Đoạn 3: Bốn lối GẠT cạnh tay



H.37

Chân trái bước qua hướng trái (C) đứng trung bình tấn, 2 tay gạt lối 1 (phải trước, trái sau) (H.37-H.38)

Chân phải rút chụm vào chân trái (lập tấn); 2 tay thu về hông.



H.38



H.39



H.402

Chân phải tiến lên trước một bước, người xoay qua hướng (C) đứng trung bình tấn, 2 tay gạt lối 2 (phải trước, trái sau). (H.39-H.40)

Chân trái chụm vào chân phải (lập tấn); 2 tay thu về hông; người vẫn ở hướng C.



H.41

Chân phải bước ngang về hướng A, xoay người chuyển về mặt tiền (A) đứng trung bình tấn; tay phải gạt lối 3. (H.41)



H.42

Giữ nguyên tư thế cũ, tay phải thu vào hông, tay trái gạt lối 4. (H.42)

Chân trái rút chụm vào chân phải (lập tấn); tay trái thu vào hông, người vẫn ở hướng A.

Chân phải bước thẳng ra sau một bước, xoay người chuyển về hướng (D) đứng trung bình tấn; tay trái gạt lối 3, tay phải gạt lối 4 cùng một lúc (trái ngoài, phải trong), đồng thời hét to 1 tiếng. (H.43)

Rút chân trái chụm vào chân phải (lập tấn); 2 tay thu vào hông, người vẫn ở hướng B.

Xoay người trên 2 gót chân trái, phải về hướng chính A, chân phải bước lên chụm vào chân trái (lập tấn).

(H.44)

(Dứt đoạn 3)



H.43



H.44

Đoạn 4: Bốn lối CHỖ căn bản

Chân phải lui về sau một bước, đứng cung tiễn tấn, tay phải dựng đứng theo thân người, lòng bàn tay hướng vào trong; tay trái gạt từ trên ngực xuống che đầu gối trái. (H.45)

Chân phải tiến lên 1 bước dài (qua khỏi chân trái) đứng đỉnh tấn phải; tay phải đánh chỗ lối 1, tay trái xòe che mặt bên phải (lòng bàn tay hướng ra ngoài). (H.46)

Chân phải lui dài về phía sau (qua khỏi chân trái) đứng cung tiễn tấn; tay phải chỗ lối 2, tay trái xòe đẩy bởi chỗ phải (ngón tay hướng lên trên) (H.47), mắt nhìn theo tay.



H.45



H.46



H.47

Chân phải bước lên chụm vào chân trái rồi bước ngang sang hướng phải (D) đứng đỉnh tấn phải; tay phải đánh chỗ lối 3, tay trái xòe che nách (lòng bàn tay hướng xuống đất). (H.48)

Chân trái trụ, chân phải nhấc lên cao rồi hạ xuống đứng trung bình tấn (vẫn ở vị trí cũ); tay phải đánh chỗ lối 4, tay trái dè lên chỗ phải, lòng bàn tay sát nắm tay phải. (H.49)

Chân phải thu vào chân trái. Hai tay thu quyền vào hông đứng lập tấn.



H.48



H.49

Chân trái lui về sau 1 bước đứng cung tiễn tấn, tay trái dựng đứng theo thân người, lòng bàn tay hướng vào trong, tay phải gạt từ trên ngực xuống che đầu gối phải. (H.50)

Chân trái tiến lên 1 bước dài (qua khỏi chân phải) đứng đỉnh tấn trái; tay trái đánh chỗ lối 1, tay phải xòe che mặt bên trái (lòng bàn tay hướng ra ngoài). (H.51)

Chân trái lui dài về phía sau (qua khỏi chân phải) đứng cung tiễn tấn; tay trái đánh chỗ lối 2, tay phải xòe đẩy bởi chỗ trái (ngón tay hướng lên trên) (H.52), mắt nhìn theo tay.



H.50



H.51



H.52



H.53

Chân trái bước lên chụm vào chân phải rồi bước ngang sang trái (C) đứng định tấn trái; tay trái đánh chỗ lối 3, tay phải xòe che nách (lòng bàn tay hướng xuống đất) (H.53)

Chân phải trụ, chân trái nhấc cao rồi hạ xuống đứng trung bình tấn (vẫn ở vị trí cũ); tay trái đánh chỗ lối 4, tay phải dè lên, lòng bàn tay sát nam tay trái (H.54), đồng thời thét to 1 tiếng.



H.54

Chân trái rút về chụm vào chân phải (lập tấn), 2 tay thu về hông. (H.55) (Dứt đoạn 4)

Đoạn 5: Bốn lối ĐÁ, ĐÁP căn bản

Chân trái tiến 1 bước đứng định tấn trái; 2 tay nắm thành quyền che trước mặt, ngực ở tư thế thủ. (H.56)

Chân trái trụ, đá thẳng chân phải tay trái xòe che mặt, tay phải nắm che hạ bộ. (H.57)

Chân phải hạ xuống trước đứng định tấn phải ở tư thế thủ. (H.58)

Chân phải trụ, đá thẳng chân trái tay phải xòe che mặt, tay trái nắm che hạ bộ. (H.59)



H.55



H.56



H.57



H.58



H.59



H.60



H.61

Từ tư thế đá thẳng, chân trái hạ xuống không chạm đất, rồi rút dài ra phía sau cùng bên, người xoay 180 độ ra phía sau (hướng B) đứng đỉnh tấn trái; 2 tay nắm thành quyền che trước mặt, ngực ở tư thế thủ. (H.60)

Chân trái đứng trụ, chân phải đá cạnh, tay trái xòe che mặt, tay phải nắm che hạ bộ. (H.61)

Hạ chân phải xuống trước đứng đỉnh tấn phải, ở tư thế thủ. (H.62)

Chân phải trụ, chân trái đá cạnh, tay phải xòe che mặt, tay trái nắm che hạ bộ. (H.63)

Từ tư thế đá cạnh, chân trái hạ xuống không chạm đất, xoay ngược chiều kim đồng hồ một góc 270 độ, người xoay theo hướng (D) đứng đỉnh tấn trái; 2 tay nắm thành quyền ở tư thế thủ. Chân trái trụ, chân phải đá tạt. Hai tay ở tư thế thủ. (H.64)



H.62



H.63



H.64



H.65

Từ tư thế đá tạt, chân phải hạ xuống không chạm đất, xoay theo chiều kim đồng hồ một góc 180 độ, người chuyển theo hướng (C) đứng đỉnh tấn phải, 2 tay nắm thành quyền ở tư thế thủ. Chân phải trụ, chân trái đá tạt. Hai tay nắm thành quyền ở tư thế thủ. (H.65)



H.66



H.67



H.68



H.69

Chân trái hạ xuống trước chân phải đứng quy tấn, người hướng về (A), 2 tay nắm thành quyền che mặt, ngực. (H.66)

Chân trái trụ chân phải đạp nghiêng, tay trái xòe che mặt, tay phải nắm che hạ bộ. (H.67)

Chân phải hạ xuống trước chân trái đứng quy tấn, người hướng về (A), 2 tay nắm thành quyền che mặt, ngực. (H.68)

Chân phải trụ, chân trái đạp nghiêng, tay phải xòe che mặt, tay trái nắm che hạ bộ. (H.69)

Chân trái hạ xuống hướng trái đứng trung bình tấn, 2 tay nắm chéo thẳng xuống đất (phải trong, trái ngoài), người xoay về mặt chính (A). (H.70)



H.70



H.71



H.72



H.73



H.74



H.75



H.76



H.77

Rút chân trái chụm vào chân phải (lập tấn), 2 tay vòng rộng ra 2 bên như động tác số 2. (H.71)

Lặp lại động tác số 3.
(H.72-H.73-H.74-H.75-H.76-H.77)

Mở 2 nắm tay đang ở bên hông, ép lòng bàn tay xuôi theo thân người xuống đất, thở ra một hơi dài.
(H.78) Kết thúc bài.

Nghiêm-Lễ.



H.78

THẬP TỰ QUYỀN

Ca quyết:

Khai thủ Thập tự quyền
Quyết nhập nội tranh tiên
Cước, bộ, đao, quyền, dục
Liên chi đả nhơn tiền
 Trực chỉ phạt tam điểm
 Phiên tả đả câu liên
 Chuyển hữu phi long tuyến
 Luân thân trăm nhị biên
Phi cước tam long giáng
Hồi mã tọa trung bình
Song thủ trực địa tạng
Đạt chí nguyện bình sinh
 Luân nhị thập tự nhai
 Tả xung trăm hữu đài
 Thôi cước xuyên sơn bích
 Liên đao hổ cước lai
Thoái hữu phục mã công
Luân thân hoành lập tấn
Phi nhị cước bàn long
Lục thức hoàn môn trấn.

Mở đầu Thập tự quyền

Quyết vào sát tranh tiên (tiên cơ)

Chân, bộ (pháp), chém quyền, chỏ...

Liên tục đánh tới trước

Đánh 3 điểm hướng thẳng (chiến lược số 1)

Xoay trái đả câu liêm (chiến lược số 3)

Chuyển phải (đánh như) rồng bay vượt (chiến lược số 5)

Đảo người chém hai biên (chiến lược số 7)

Đá bay (như) ba rồng giáng (chiến lược số 9)

Trở về tọa trung bình (tấn)

Hai tay thẳng xuống đất (động tác đấm hai tay xuống đất)

Đạt chí nguyện bình sinh

Thập tự quyền lần hai

Hướng trái, chém quét phải (chiến lược số 2)

Thôi cước (đạp) xuyên sơn bích (chiến lược số 4)

Hai chém, một đạp bồi (chiến lược số 6)

Lui (chân) phải ngồi tọa tấn

Xoay người đứng lập tấn

Đạp, tạt hai cước bay (đá) (chiến lược số 8)

Sáu thế, trở về đầu (chiến lược số 10).

Thập tự quyền là một chuỗi động tác được hệ thống lại từ 10 thế chiến lược tấn công đầu tiên của môn sinh. Nó giúp cho người luyện võ dễ nhớ, tấn bộ pháp mỗi ngày một vững vàng, thủ pháp, cước pháp ngày một nhanh mạnh, linh hoạt thân pháp nhanh nhẹn, ứng biến theo đồ hình chữ thập. Bài quyền chia 2 giai đoạn.

Giai đoạn I: gồm các chiến lược số lẻ: 1, 3, 5, 7, 9.

Giai đoạn II: gồm các chiến lược số chẵn: 2, 4, 6, 8, 10.

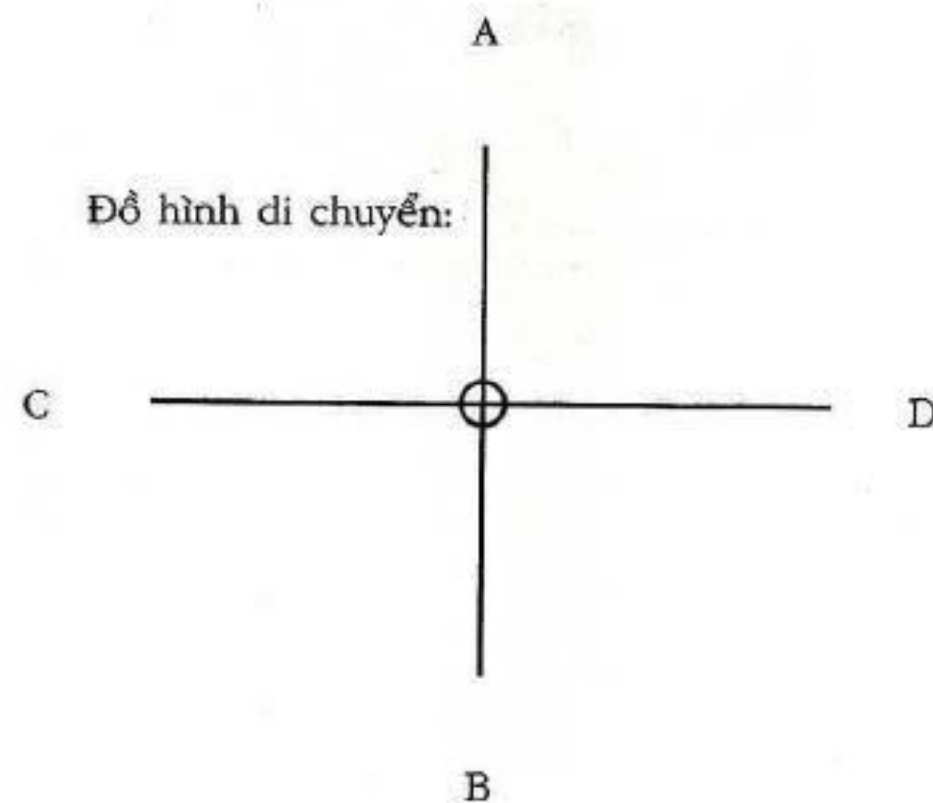
Toàn bộ bài gồm 50 động tác chính, bao gồm các thế tấn cơ bản: Lập tấn (nghiêm), trung bình tấn, đỉnh tấn, trào mã tấn, độc cước tấn, tọa tấn, bãi mã tấn (đỉnh tấn thấp). Đánh theo hướng:

Mặt tiền (A) gồm các chiến lược: 1; 2.

Mặt tả (C) gồm các chiến lược: 3; 4

Mặt hữu (D) gồm các chiến lược: 5; 6

Mặt hậu (B) gồm các chiến lược: 7; 8; 9; 10.





H.1

Nghiêm-Lễ.
Đứng lập tấn, tập
trung tư tưởng. Hai
tay rút về lườn tạo
thành nắm đấm. Mặt
hướng A (mặt tiền).
(H.1-H.2)



H.2



H.3

Hai tay hoa một vòng
cung rộng sang hai
bên vào ngang tầm
ngực (H.3). Tay phải
nắm đấm chạm vào
lòng bàn tay trái xòe
dựng đứng (động tác
khởi quyền, chào bái
tổ). (H.4)



H.4



H.5

Hai bàn tay xòe cuộn
tròn hai cổ tay từ
ngoài vào trong, từ
trên xuống dưới, nắm
lại thành quyền thu
về hai bên lườn.
(H.5-H.6)



H.6



H.7



H.8



H.9

Chân trái bước tới trước thành
đỉnh tấn trái cùng lúc tay phải
gạt vòng lối 1 rút về lườn, tay
trái chém cạnh tay lối 1 (chiến
lược số 1). (H.7)

Đấm thấp phải, tay trái thu
vào hông. (H.8)

Bước chân phải lên thành đỉnh
tấn phải, đánh chỗ phải số 1,
tay trái che mặt. (H.9)



H.10

Nhìn về hướng C (mặt tả),
chân trái đứng trụ, cõ chân
phải thành độc cước tấn, tay
trái từ dưới gạt lên che trên
đầu, tay phải vòng từ trên gạt
xuống để ngang đùi phải, lòng
bàn tay hướng vào trong.
(H.10)



H.11

Hạ chân phải xuống thành
đỉnh tấn phải, đấm móc
phải, tay trái rút về lườn
(chiến lược số 3). (H.11)



H.12

Lướt dài chân phải tới trước
thành đỉnh tấn phải, đấm
phạt ngang cạnh tay phải
cùng lúc tay trái che nách
phải.

Đá thẳng chân trái và tay
trái vòng từ phải vào giữa
và chém từ trên xuống lưng
bàn chân trái (tượng trưng
cho chém quét), tay phải
che mặt rồi hạ chân trái về
chụm chân phải (đứng
nghiêm), hai tay cuộn tròn
thu về lườn (nhìn hướng C,
mặt tả)

(H.12-H.13-H.14-H.15)



H.13



H.14



H.15



H.16



H.17



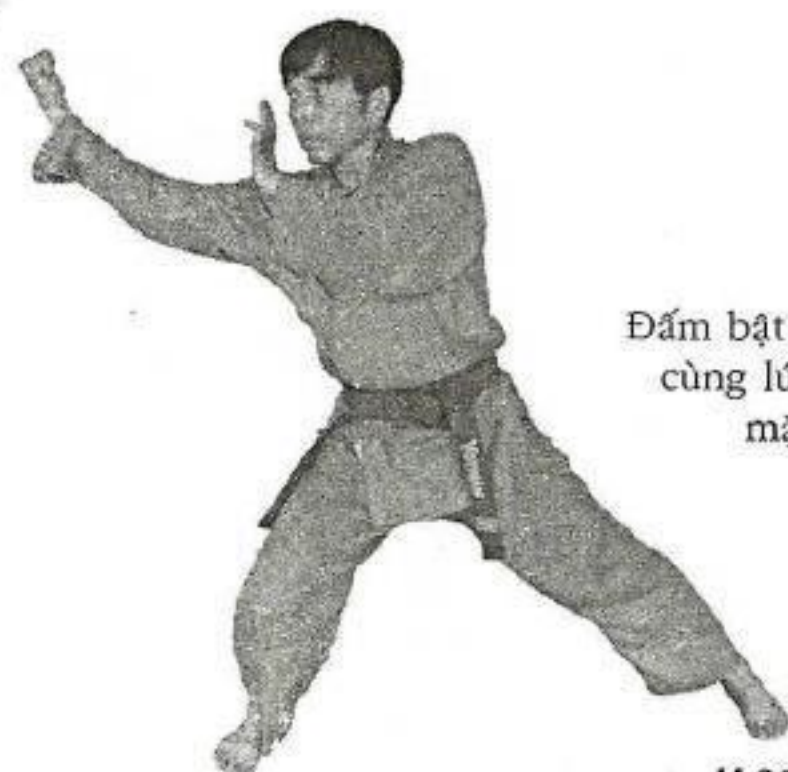
Đá thẳng
chân phải, tay
trái che mặt,
tay phải che
hạ bộ (chiến
lược số 5).
(H.18)

H.18



H.19

Rút dài chân trái
ra mặt sau thành
đỉnh tấn trái, hai
bàn tay khép chặt
song song đảo
vòng chém ngang
theo. Tay trái sắp,
tay phải ngửa, hai
lòng bàn tay cách
nhau 20 phân
(nhìn hướng D -
mặt hữu).
(H.16-H.17)



H.20

Đấm bật ngược tay phải
cùng lúc tay trái che
mặt. (H.20)

Rút chân về hạ xuống
thành đỉnh tấn chân
phải cùng lúc đấm
thẳng phải, tay trái thu
về lườn. (H.19)



H.21

Rút chân trái về chạm
chân phải. (H.21)

Bước chân trái ngang thành đỉnh tấn
trái, nhìn mặt C (mặt tả), cùng lúc hai
tay song song đảo vòng chém ngang tay
trái trên sấp, tay phải dưới ngửa (chiến
lược số 7). (H.22)



H.22

Bước chân phải 3/4 vòng tròn ngược
chiều kim đồng hồ thành trung bình
tấn, hai tay đảo vòng thúc chỗ phải vào
ngực, tay trái chém thấp vào bụng,
hướng về mặt B (mặt hậu). (H.23-H.24)



H.23



H.24



H.25



H.26

Vẫn nhìn mặt B, đá tạt trái (chiến
lược số 9), tay trái che hạ bộ rồi tay
phải che mặt xong hạ xuống thành
trảo mã phải. (H.25)

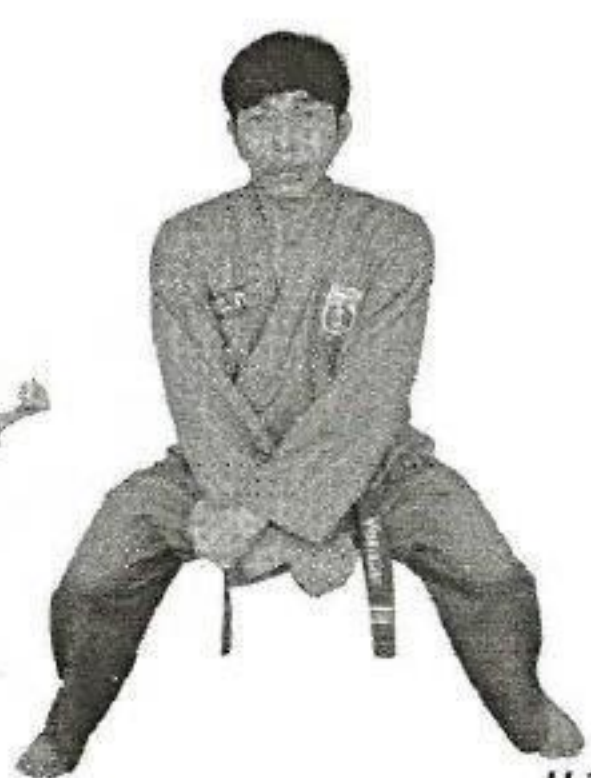
Đá tạt phải, tay phải che hạ bộ, tay
trái che mặt, xong hạ chân thành
trảo mã trái. (H.26)

Xoay người đạp lái chân trái, tay trái
che hạ bộ, tay phải che mặt. (H.27)

Sau khi đạp lái xong lấy chân phải
làm trụ tung người lên cao, rồi hạ
hai chân xuống thành trung bình tấn,
hai tay đâm chéo xuống đất trước
mặt, tay trái ngoài, tay phải trong
(nhìn về A, mặt tiền). (H.28)



H.27



H.28

Chân trái rút về chụm chân phải nghiêm, tay trái rút về lườn cùng lúc tay phải nắm đấm gạt lối 1 dựng đứng trước mặt, cạnh tay hướng về trước. (H.29)



H.29

Bước chân trái tới trước thành đinh tấn trái, tay phải rút về, đấm thẳng trái (chiến lược số 2). (H.30)



H.30



H.31

Đá thẳng chân phải cùng lúc tay phải vòng qua trái vào giữa chém từ trên xuống lưng bàn chân phải (nghịch chiều). (H.31)

Hạ chân phải chéo trước chân trái sang bên trái cùng lúc hai tay cuộn tròn thu về lườn (nhìn sang C, mặt tả). (H.32)



H.32



H.33

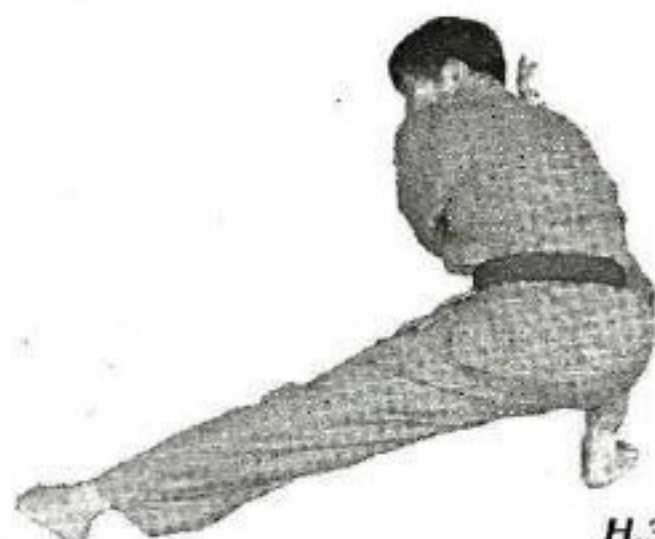
Đấm đập trái cùng lúc (tay và chân song song nhau), tay phải che mặt, hạ chân thành đinh tấn trái, 2 tay thủ (chiến lược số 4). (H.33)

Đập phải tay phải che hạ bộ, tay trái che mặt. (H.34)



H.34

Hạ chân phải tới trước thành đinh tấn phải thấp (bãi mã tấn), tay trái che mặt, tay phải đấm xuống che hạ bộ, mắt nhìn sang trái (mặt D). (H.35)



H.35

Đứng chân phải làm trụ, rút chân trái về thành trảo mã tấn trái, tay trái tóm tròn thu về lườn, xĩa thẳng tay phải. (H.36-H.37)



H.36



H.37

Bước chân trái lên thành đỉnh tấn trái, chém tay trái lối 2 (chiến lược số 6), tay phải thu về lườn. (H.38)



H.38



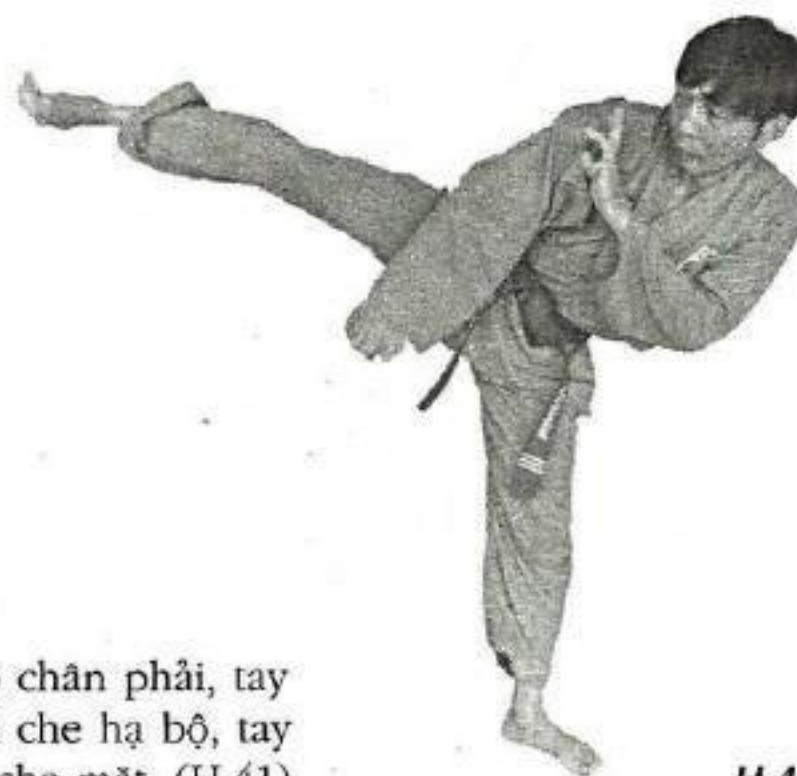
H.39

Bước chân phải lên thành đỉnh tấn phải, chém phải lối 2, tay trái thu về lườn. (H.39)

Bước chân trái lên thành trung bình tấn, tay phải gạt lối 2 rồi thu về lườn, đâm thấp trái. (H.40)



H.40



H.41

Đạp chân phải, tay phải che hạ bộ, tay trái che mặt. (H.41)

Rút chân phải về bờ chéo trước
chân trái ngồi xuống thành tọa
tấn, tay trái gạt lối 1 che đầu, tay
phải gạt lối 2 che ngang đùi phải,
mắt nhìn theo góc 45°.
(H.42-H.43)



H.42



H.43

Xoay ra sau lưng theo hướng
ngược chiều kim đồng hồ thành
trung bình tấn, hai tay hoa vòng
lưng bàn tay chạm nhau rồi thu
về lườn (mặt B). (H.44)



H.44

Rút chân phải về chụm chân trái đứng
ng nghiêm. (H.45)



H.45

Quét và đập phải, tay phải che hạ bộ,
tay trái che mặt, hạ chân thành trảo mã
tấn trái (chiến lược số 8). (H.46-H.47-
H.48)



H.46



H.47



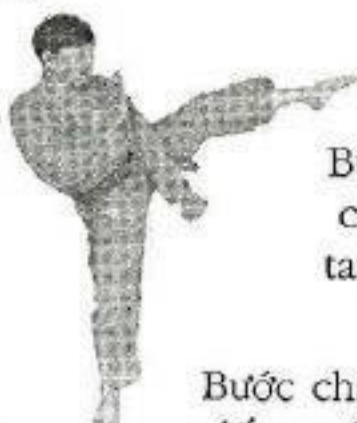
H.48

Đá tạt trái, tay trái che hạ bộ, tay phải che mặt. (H.49)



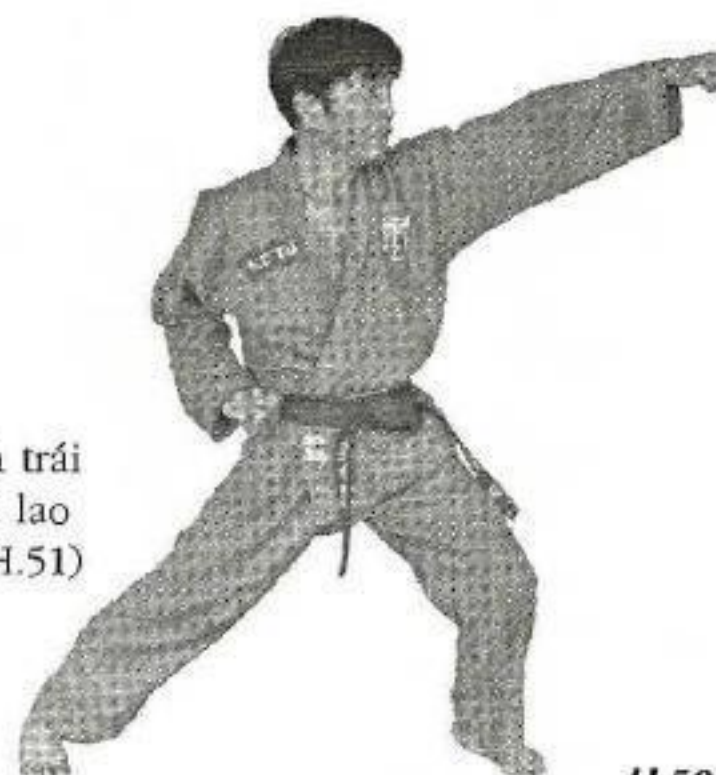
H.49

Hạ chân trái thành đinh tấn trái cùng lúc đấm thẳng trái (chiến lược số 10), tay phải thu về lườn. (H.50)



Bước chân phải lên trảo mã tấn trái cùng lúc gạt tay trái lối 1, đấm lao tay phải, tay trái thu về lườn. (H.51)

Bước chân trái lên trảo mã tấn phải, đấm mức trái, cùng lúc tay phải gạt lối 1 rồi thu về lườn. (H.52)



H.50



H.51



H.52

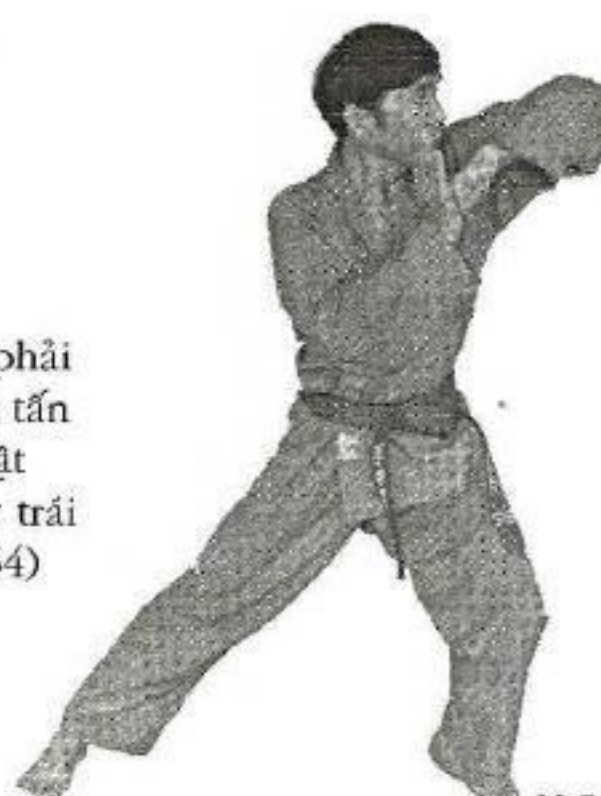


H.53



H.54

Lướt dài chân phải lên thành đinh tấn phải, đấm bật ngược phải, tay trái che mặt. (H.54)



H.55

Bước chân phải lên trảo mã tấn trái, đấm móc phải cùng lúc tay trái gạt lối 1 rồi thu về lườn. (H.53)

Xoay người rút chân trái ra sau, đánh chỗ trái số 2, tay phải xòe đặt vào nắm đấm trái ấn theo tạo thêm sức mạnh. (H.55)



H.56



H.57

Nhìn về mặt A, tiến chân trái lên chụm chân phải đứng nghiêm (lập tấn), hai tay cuộn tròn thu về lườn. (H.56-H.57)



H.58



H.59

Chân trái bước chéo ngang sang trái thành tam giác tấn trái, hai tay xòe bắt chéo, phải trong, trái ngoài vượt qua đầu từ trước ra sau xuống ngang mang tai rồi đâm thẳng song song tới trước chéo góc 45° . (H.58-H.59)

Chân phải bước lên chụm chân trái nghiêm, hai tay cuộn tròn thu về lườn. (H.60)



H.60



H.61



H.62

Chân phải bước chéo ngang sang phải thành tam giác tấn phải, hai tay bắt chéo vượt qua đầu từ trước ra sau xuống ngang mang tai rồi đâm thẳng ra song song. (H.61-H.62)

Chân trái bước lên chụm chân phải nghiêm, hai tay cuộn tròn thu về lườn. (H.63)



H.63



H.64



H.65

Chân trái bước chéo sang trái thành tam giác tấn trái, hai tay vòng cung trước ngực, tay phải nắm đấm chạm vào lòng bàn tay trái, rồi rê chân phải lên thành thảo mã tấn trái. (H.64-H.65)

Chân phải thu về tư thế đứng nghiêm, cùng lúc hai tay cuộn tròn thu về lườn rồi ấn hạ hai lòng bàn tay xuống 2 bên đùi. (H.66-H.67-H.68-H.69)



H.66



H.67



H.68



H.69



H.70

Kết thúc bài. (H.70)
Nghiêm-Lễ.

LONG HỔ QUYỀN

Ca quyết:

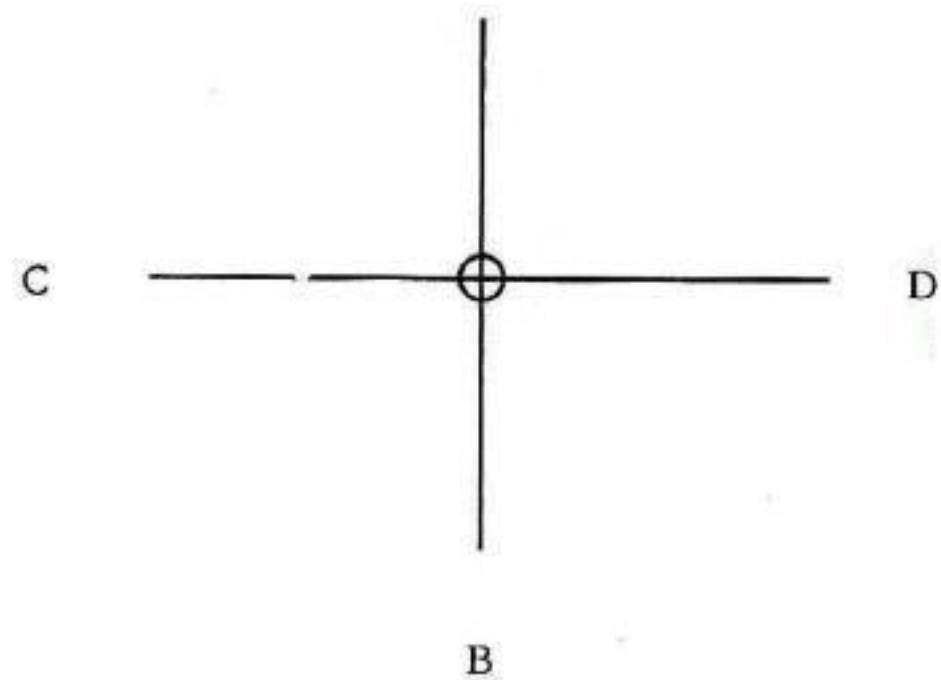
Long môn ngư vượt thủy
Hổ khẩu viên thượng phi
Long hổ phong vân hội
Hổ long đồng xuất thủ.
Hồi đầu long hổ tụ.

Nơi cửa rồng, cá vượt qua
(tích cá vượt vũ môn)
Trước miệng cọp, vượn bay lên
Hội phong vân của rồng, cọp
Rồng, cọp đồng ra tay
Trở về rồng, cọp hồi tụ.

Bài Long hổ quyền là bài quyền thứ ba trong hệ thống quyền của môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo. Bài quyền lấy hình tượng Rồng, Cọp để diễn tả những động tác sinh động như vươn dài, nhảy xa, thu người, quăng mình, vỗ mồi... của 2 loài linh vật này.

Bài quyền gồm 5 đoạn với 45 động tác, phù hợp với trình độ Lam đại nhị cấp với yêu cầu thực hiện nhanh, mạnh, đúng tiết tấu, cùng biết cách chuyển tấn, hồi bộ, đảo bộ...

Đồ hình di chuyển của bài Long hổ quyền được biểu diễn như sau:



Nghiêm-Lễ. (H.1)



Hai bàn tay đặt lên hông rồi đưa ra trước tạo thành vòng cung trước ngực, tay phải nắm đấm chạm vào lòng bàn tay trái xoè dựng đứng (động tác khởi quyền, chào bái tổ). Hai tay cuộn tròn thu về hai bên hông. (H.2-H.3-H.4-H.5-H.6-H.7)



H.2



H.3



H.4



H.5



H.6



H.7



Chân trái bước lên thành trảo mã tấn phải, tay phải gạt lối 1 một vòng rồi che đầu, tay trái gạt lối 2 một vòng rồi che trên gối trái; tay phải ngoài, tay trái trong. Mắt nhìn thẳng hướng A. (H.8)

Chân phải bước lên trảo mã tấn trái, tay phải gạt lối 2 chặn đấm mức của đối phương. (H.9)



Chân phải bước lên đỉnh tấn phải, tay phải chém lối 1 vào cổ. (H.10-H.11)



Giữ nguyên tư thế, tay trái đấm mức vào bụng, tay phải thu về hông. (H.12)



Đá thẳng trái vào bụng đối phương. (H.13)

Chân trái hạ xuống đứng trảo mã tấn phải, hai tay chém song song ra sau hông phải (tay trái chém chặn tay đấm đối phương, tay phải gạt tay lối 2 chặn đá tạt của đối phương). (H.14)





H.15

Chân trái tiến lên
đứng đỉnh tấn trái,
cùng lúc tay trái
xả vào cổ họng,
tay phải xả vào
bụng (ngực) đối
phương. (H.15)



H.16



H.16b



H.17

Chân trái thu về
chạm chận phải,
rồi rút thẳng ra
sau lưng thành
đỉnh tấn trái,
(hướng B), tay trái
cuộn sau gáy, gạt
lối 2 đỡ đấm
thẳng đối phương,
rồi cuộn tròn thu
về hông, tay phải
đấm thẳng vào
mặt. (H.16-H.16b-
H.17-H.18)



H.18

Chân phải đá
thẳng vào bụng
đối phương, tay
phải che hạ bộ,
tay trái che mặt.
(H.19)



H.19



H.20

Chân phải hạ xuống
đứng trảo mã tấn trái
hai tay chém song song
ra sau hông trái (tay
phải chém chận tay đối
phương, tay trái gạt tay
lối 2 chận đá tạt phải
của đối phương). (H.20)



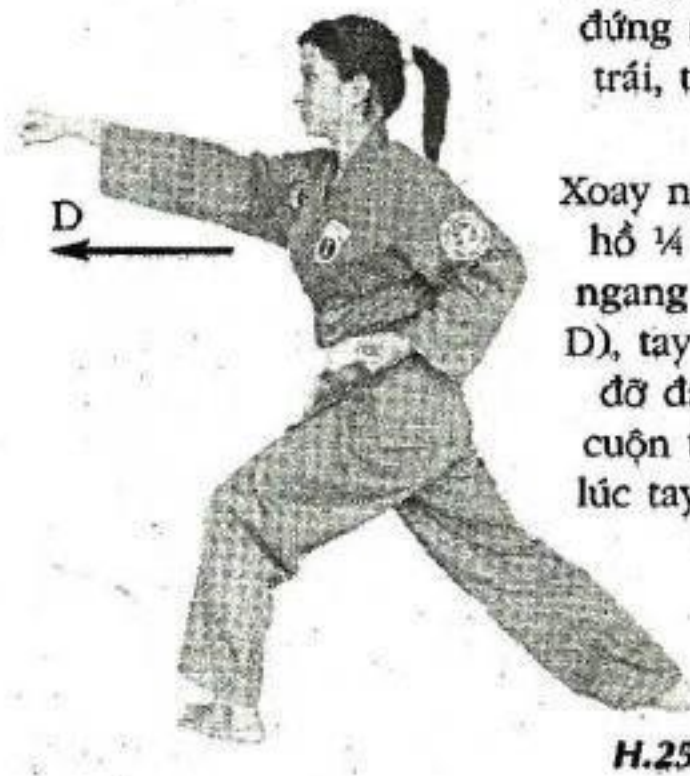
H.21

Chân phải tiến lên
thành đỉnh tấn phải, hai
tay cùng lúc xả vào cổ
họng và bụng đối
phương. (H.21)



Chân trái đá thẳng vào
bụng đối phương. (H.22)

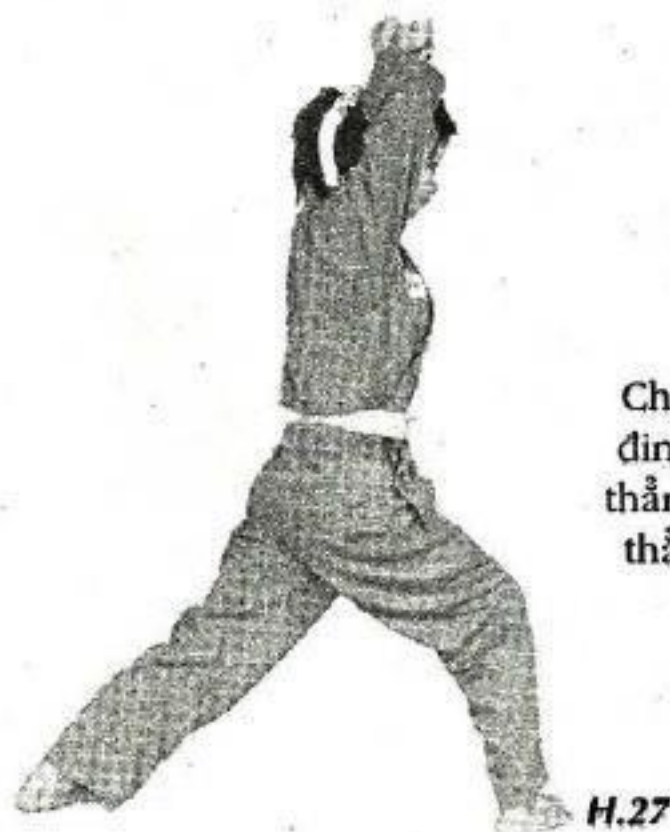
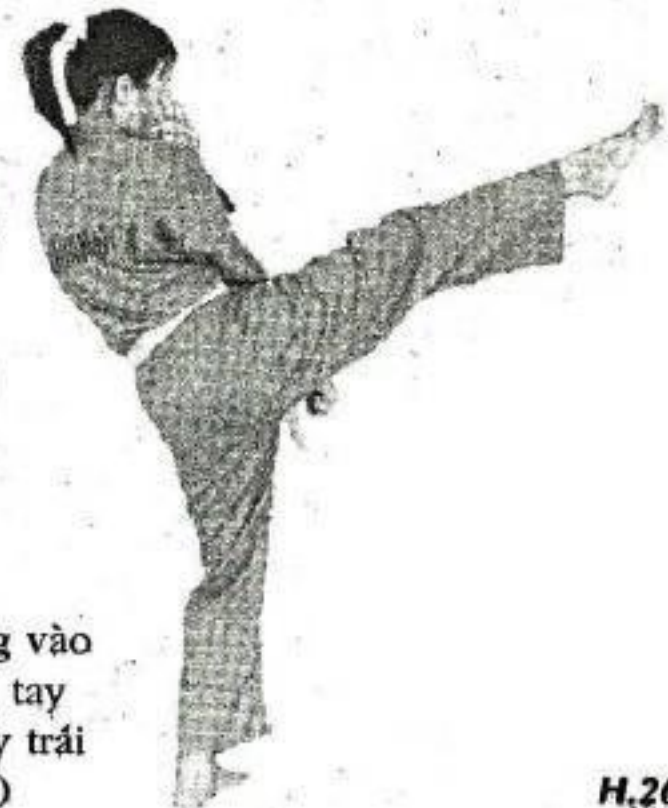
Chân trái hạ xuống
thành đinh tấn trái, hai
tay song song đảo vòng
chép ngang cạnh bàn
tay vào cổ và ngực đối
phương (tay trái trên, tay
phải dưới) (hướng B).
(H.23)



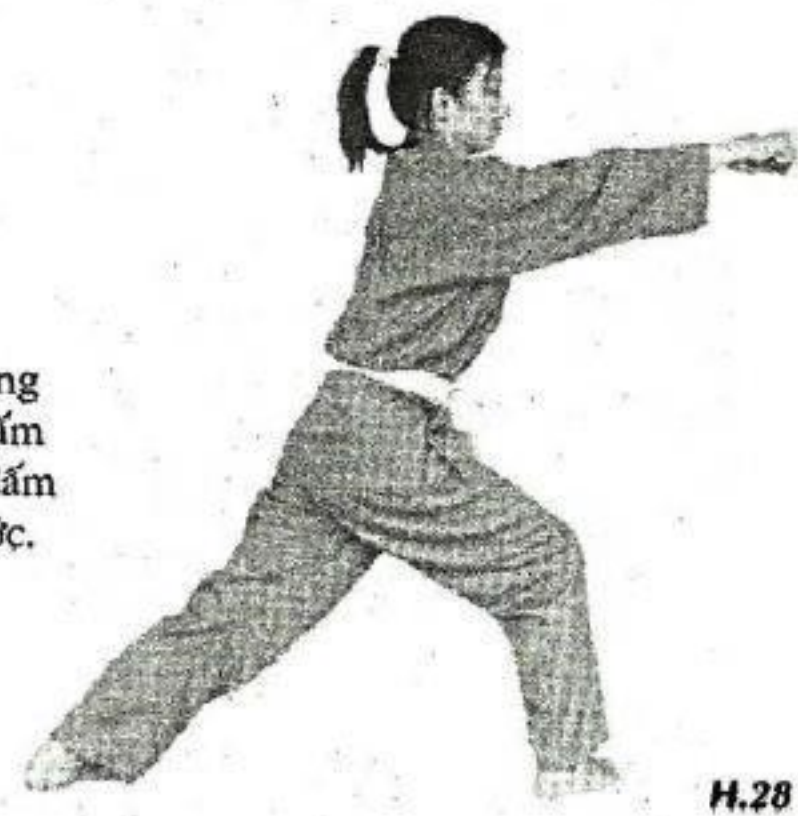
Thu chân trái về chụm chân phải
đứng nghiêm, tay trái xoè áp tai
trái, tay phải nắm đấm ở hông
(mắt nhìn C).

Xoay người ngược chiều kim đồng
hồ $\frac{1}{4}$ vòng tròn, chân trái bước
ngang đứng đinh tấn trái (hướng
D), tay trái cuộn sau gáy gạt lối 2
đỡ đấm thẳng đối phương, rồi
cuộn tròn thu về hông trái cùng
lúc tay phải đấm thẳng vào mặt,
(H.25)

Chân phải đá thẳng vào
bụng đối phương, tay
phải che hạ bộ, tay trái
che mặt. (H.26)



Chân phải hạ xuống đứng
đinh tấn phải, hai tay đấm
thẳng cuộn sau gáy rồi đấm
thẳng song song tới trước.
(H.27-H.28)





Chân trái đá thẳng vào bụng, tay trái che hạ bộ, tay phải che mặt. (H.29)

H.29



H.30

Chân trái hạ xuống đứng đỉnh tấn trái, đâm mức 2 tay vào bụng đối phương. (H.30-H.31-H.32)



H.31



H.32



H.33



H.34

Chân trái lui về đứng trảo mã tấn phải, rồi chuyển lên đỉnh tấn trái 2 tay đảo vòng chém song song qua trái chặn 2 tay chém của đối phương (tay trái trên, tay phải dưới). (H.33-H.34)



H.35



H.36

Chân phải bước lên đứng trung bình tấn, chân phải gài sau chân trái đối phương, tay phải đánh chỗ thốc vào cổ họng, cùng lúc tay trái chém giữa vào bụng, (mắt nhìn hướng A). (H.35-H.36)



H.37

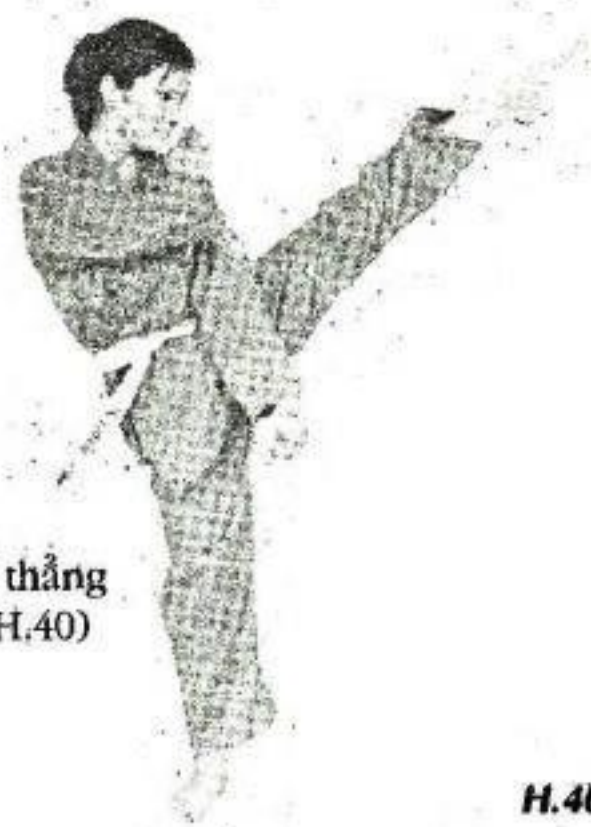


H.38



H.39

Tay trái xòe vuốt tròn sau gáy ra trước ngực, tay phải xòe vuốt tròn sau gáy ra trước rồi xoay người theo chiều kim đồng hồ $\frac{1}{2}$ vòng tròn, rút chân phải bước sang mặt C đứng đỉnh tấn phải, chỏ phải đánh ngang theo (chỏ số 6), tay trái ấn theo vào nắm đấm phải (hướng C). (H.37-H.38-H.39)



Chân trái đá thẳng vào bụng. (H.40)

H.40



H.41

Chân trái hạ xuống đứng đỉnh tấn trái, hai tay đánh căn chưởng thẳng vào ngực đối phương. (H.41)



H.42

Chân trái lùi một bước, thẳng ra sau chân phải đứng trảo mã tấn trái, hai tay hoa vòng đập lưng nắm đấm xuống. (H.42)



H.43



H.44

Chân phải tiến lên đứng đỉnh tấn phải, tay phải xòe long trảo gạt lối 1 đỡ đỡm trái đối phương, tay trái xòe hổ trảo gạt lối 2 vào cổ tay phải đối phương, sau đó chồm tới cùng lúc tay phải long trảo bấu vào mặt, tay trái hổ trảo bấu vào ngực. (H.43-H.44)



H.45



H.46



H.47



H.48

Hai tay vươn ra hai bên, cùng lúc vung đá song phi chân trái vào bụng, rồi chân phải vào mặt. (H.45-H.46-H.47-H.48)



H.49

Chân phải hạ xuống
đứng đỉnh tấn phải, hai
tay vòng từ ngoài xĩa
vào 2 bên sườn của đối
phương. (H.49-H.50)



H.50



H.51

Chân phải thu về thảo mã tấn
trái, tay phải cuộn tròn tóm cổ
tay đối phương thu về hông
cùng lúc tay trái xĩa vào cổ
họng (vẫn hướng C). (H.51-
H.52)



H.52



H.53

Chân phải làm trụ, chân trái
bước lên rồi xoạc ngang trái ra
sau, xuống xà tấn trái, tay phải
chém xuôi theo đùi, tay trái
đấm thốc ngược ra sau trên vai

trái (nhằm tránh
đòn đá tạt phải
của đối phương),
mắt nhìn về A.
(H.53-H.54-
H.55)



H.54



H.55

Đứng lên, chuyển trọng tâm sang chân phải, bắt chéo tấn chân phải trước, chân trái sau, vịn hông, 2 tay đấm dứng đứng gạt song song sang phải chặn đá tạt trái của đối phương. (H.56)



H.56



H.57

Chân trái đạp vào ngực đối phương, xong hạ chân xuống. (H.57-H.58)



H.58



H.59

Chân phải đá tạt vào ngực, cùng lúc chém cánh tay phải từ trên xuống vào gáy. (H.59)

Chân phải rút vòng ra sau, đầu và 2 tay cuộn tròn theo rồi chém xuống đất (ngang tầm hông), định tấn trái (nhìn hướng A). (H.60)



H.60



H.61

Chân phải bước lên đứng
trảo mã tấn trái, hai tay
cùng gạt lối 1 một vòng rồi
xĩa ra 2 bên sườn (tay phải
chặn móc trái đối phương
rồi xĩa vào sườn trái đối
phương), (nhìn hướng C).
(H.61-H.62-H.63)



H.62



H.63



H.64

Chân phải tiến lên đứng đinh tấn
phải, hai tay xĩa ngược, lòng bàn
tay quay ra sau, xĩa vào hạ bộ đối
phương (nhìn hướng C). (H.64)



H.65

Vẫn đinh tấn phải, tay phải
xoay cổ tay 1 vòng chém chặn
cổ tay đâm phải của đối
phương. (H.65)



H.66



H.67



H.68



H.69

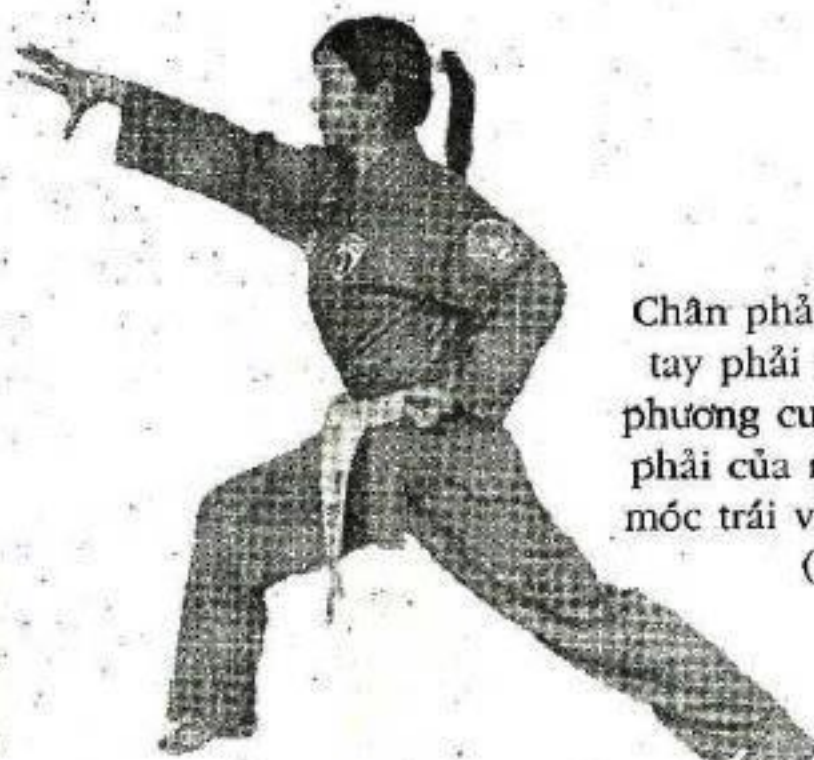
Chân phải làm trụ, xoay người rút chân trái ngược chiều kim đồng hồ $\frac{1}{2}$ vòng tròn, tay trái đánh chỗ ngang vào cổ họng đối phương, tay phải chém ấn theo vào nắm đấm trái, đứng đỉnh tấn trái. (H.66-H.67)

Chân phải thu về thảo mã tấn rồi bước ra chuyển thành đỉnh tấn phải, tay phải chém lối 1 vào cổ đối phương, tay trái ở hông (hướng B). (H.68)

Chân trái bước lên rồi xoay người về trước (hướng A) đứng thảo mã trái, tay trái xòe ra gạt số 3 che đầu, cùng lúc tay phải đâm bật lưng nắm đấm từ trên xuống chặn đá thẳng đối phương. (H.69-H.70)

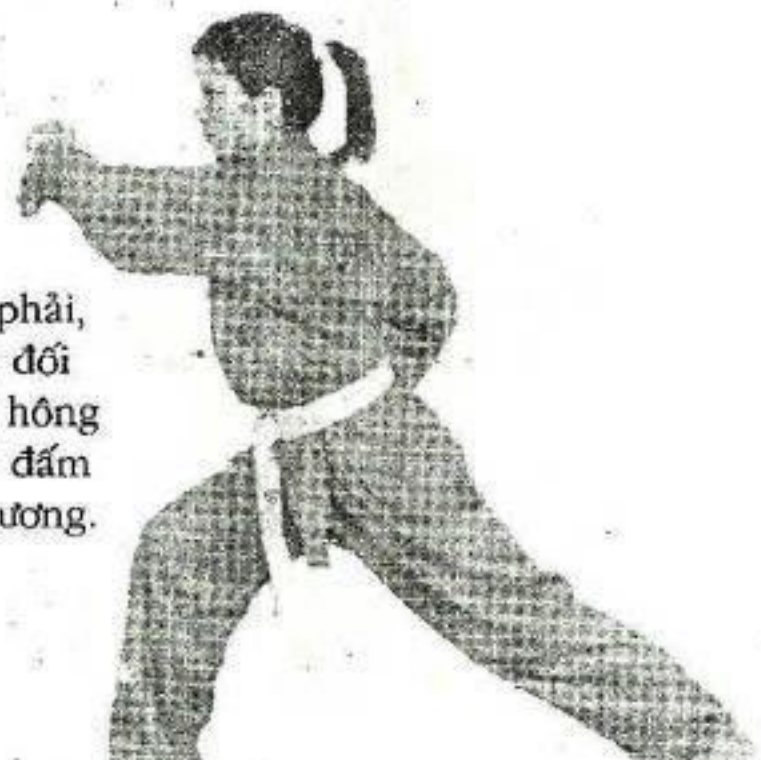


H.70



H.71

Chân phải lên đỉnh tấn phải, tay phải tóm bắt cổ tay đối phương cuộn thu kéo về hông phải của mình, cùng lúc đâm móc trái vào cằm đối phương. (H.71-H.72)



H.72



H.73



H.74

Chân phải thu về thành trảo mã tấn
trái, hai tay vòng cung trước ngực,
tay phải nắm đấm chạm vào lòng
bàn tay trái xòe dựng đứng (như
động tác khởi thế ban đầu)
(H.73-H.74)

Chân phải thu về tư thế đứng
ng nghiêm, cùng lúc hai tay cuộn tròn
thu về hông rồi 2 bàn tay xòe ra từ
từ hạ xuống. (H.75-H.76-H.77).
Kết thúc bài. Nghiêm-Lễ.



H.74



H.76



H.77

SONG LUYỆN SỐ 1

Song luyện là 1 nội dung tập luyện giữa 2 môn sinh về những đòn thế cơ bản đã học trong chương trình nhằm giúp cho các môn sinh đánh nhanh, tránh né giỏi, tiến thoái nhịp nhàng, thuộc đòn thế cơ bản đồng thời tăng sức bền, dẻo dai, quen cách vận sức chịu đòn và té ngã an toàn.



Hai môn sinh chào nhau theo lối nghiêm lễ trước khi bắt đầu bài tập. (H.1)

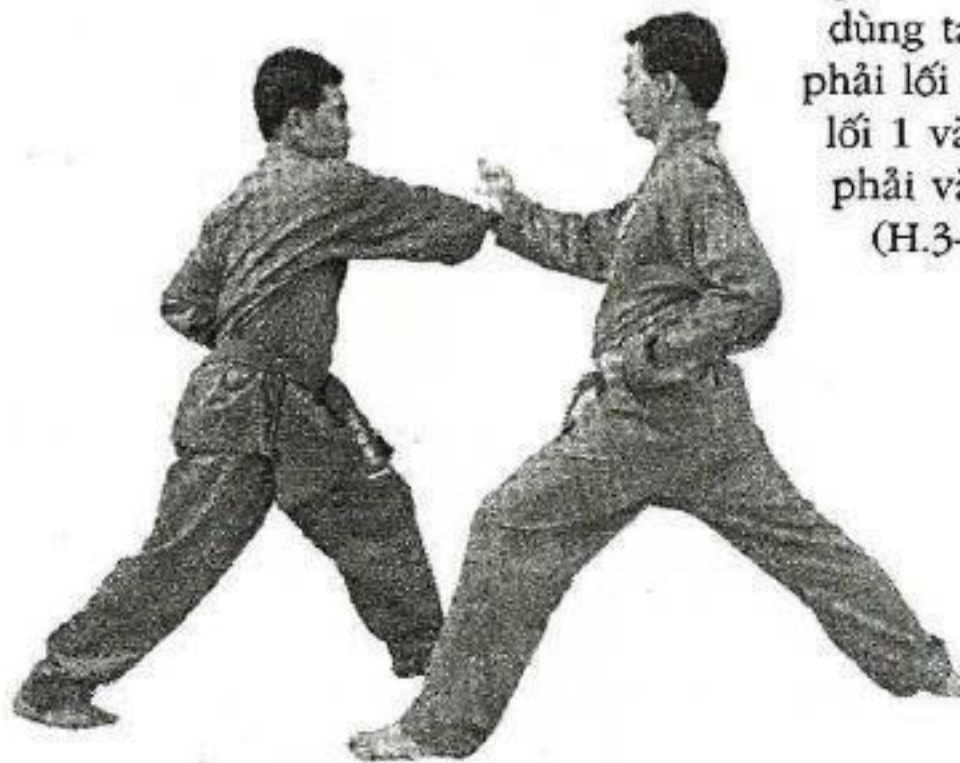
H.1



Môn sinh A đâm thẳng phải vào mặt môn sinh B. (H.2)



H.2



H.3

B phản thế theo cách dùng tay phải gạt phải lối 1, chém trái lối 1 và đâm thấp phải vào bụng A. (H.3-H.4-H.5)



H.4



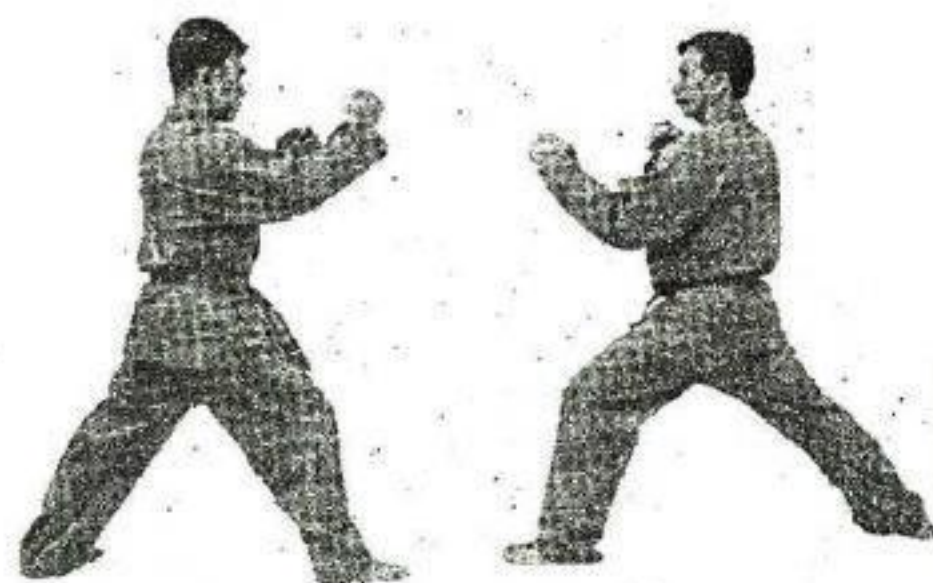
H.5



H.6



H.7

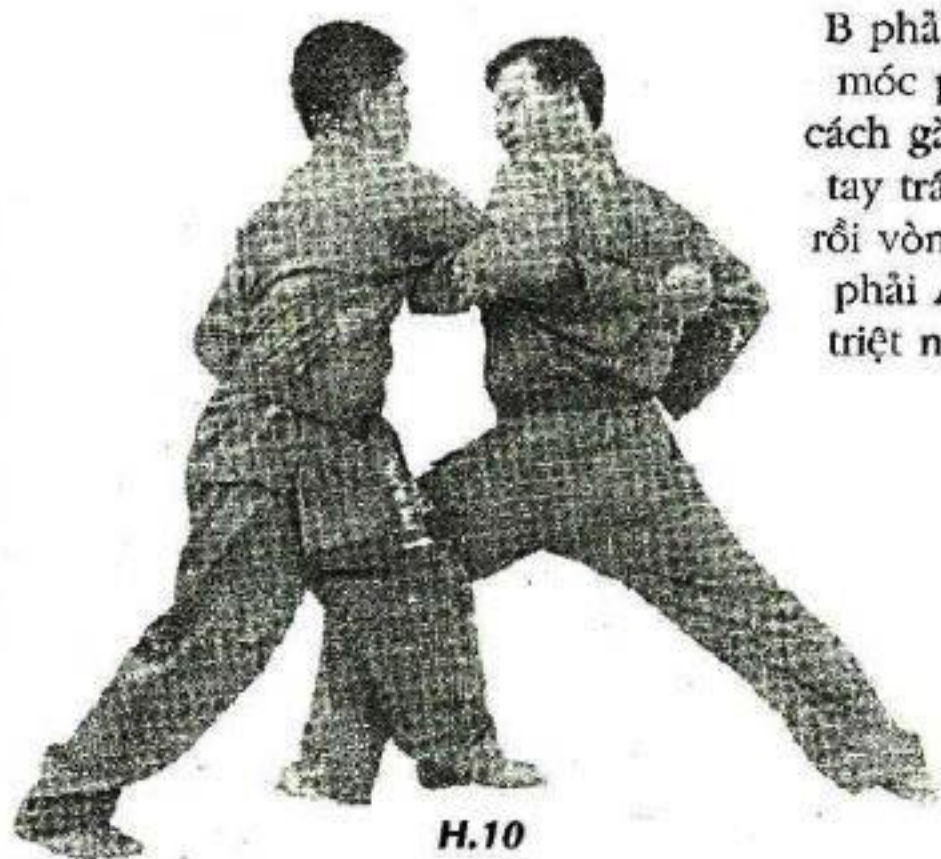


H.8

A phản đấm thấp phải bằng cách tay phải gạt lới 2 và đá tạt phải vào ngực B (H.6-H.7), xong hạ chân phải tới trước rồi bước chân trái lên đấm móc phải vào mặt B. (H.8-H.9)



H.9



H.10

B phản thế đâm móc phải bằng cách gài chân trái, tay trái gạt lồi 1 rồi vòng khóa tay phải A dự định triệt ngã. (H.10)



H.11



H.12

A rút chân trái, phá đòn. B biến đòn bằng cách dùng tay phải tóm vòng khóa cổ trước A phối hợp với tay trái tỳ vào bụng A rồi tự ngã người quăng A ra sau bên vai phải mình. (H.11-H.12-H.13-H.14-H.15)



H.13



H.14



H.15



H.16



Đứng lên, B vỗ
vai và khóa sau
vòng gáy lối 1 A.
(H.16-H.17-H.18)



H.17



H.18

A phản thể khóa sau
vòng gáy lối 1 đánh ngã
người B và trong tư thế
nằm người B, A dùng
tay phải tựa đất, tay trái
nắm cổ tay trái B, nhảy
lăn sang phải, ngồi lên
và kê gối phải bẻ ngược
tay phải B và tay phải
bóp cổ B. (H.19-H.20-
H.21-H.22-H.23-H.24-
H.25)



H.19



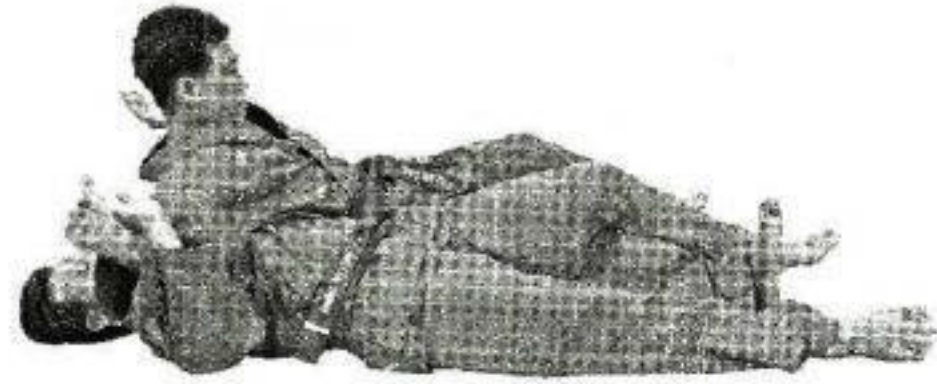
H.20



H.21



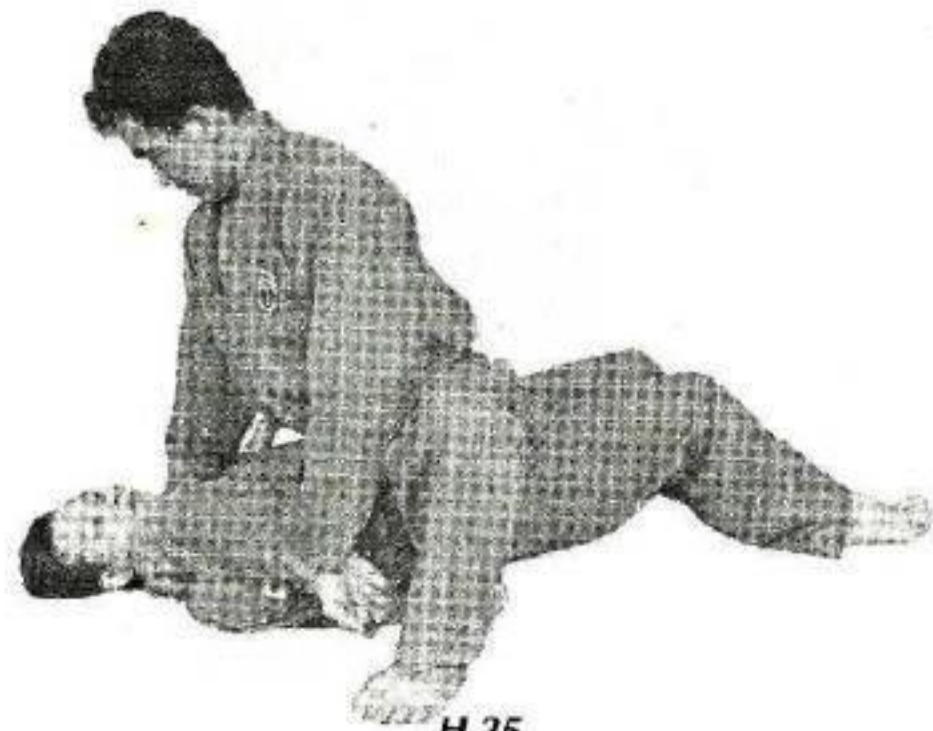
H.22



H.23



H.24



H.25

B xoay người dùng tay
trái gạt tay bóp cổ của
A và đập vào nách cho
A lộn vai trái tới trước.
(H.26-H.28)



H.26



H.27

Đứng lên, B đâm lao phải từ phía sau A. (H.28)



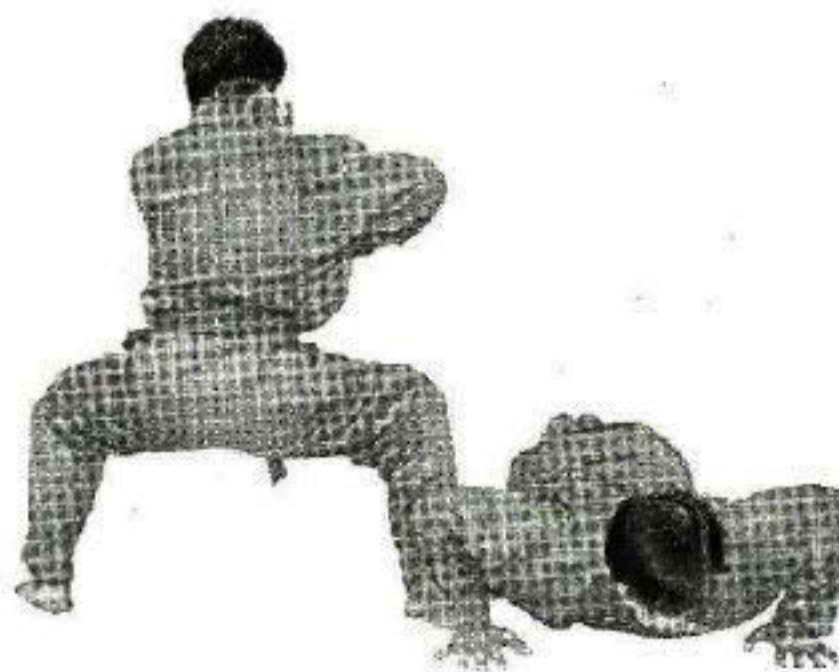
H.28



H.29



H.30



H.31



H.32

A xoay người về hướng
B phản đòn lao phải số
1 cho B ngã rồi tiến đến
ôm ngang hông B.
(H.29-H.30-H.31-H.32)

B phản đòn ôm ngang
rồi ôm trước không tay A.
(H.33-H.34-H.35-H.36)



H.33



H.34



H.35



H.36



H.37

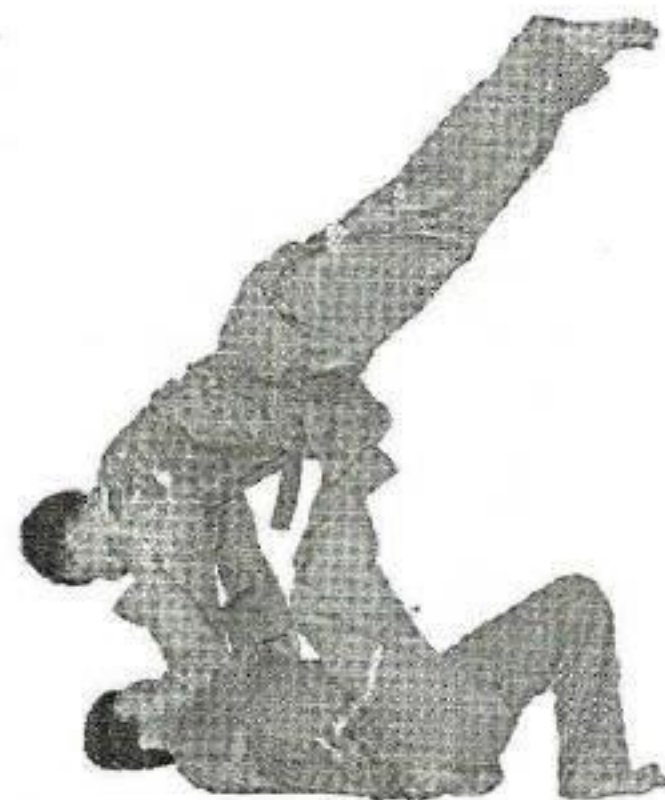
A phản đòn bằng
cách tay trái nắm tóc
sau B, tay phải chém
đẩy lối 4 vào cằm B
cho lùi văng ra, rồi
tiến đến dùng 2 tay
bóp cổ trước B.
(H.37-H.38)



H.38



H.39



H.40



H.41

B dùng 2 tay nắm lấy 2 cánh tay A tự ngã người đập vào bụng cho A ngã ra phía sau của mình (đòn xô ấn đập bụng 1).
(H.39-H.40-H.41)

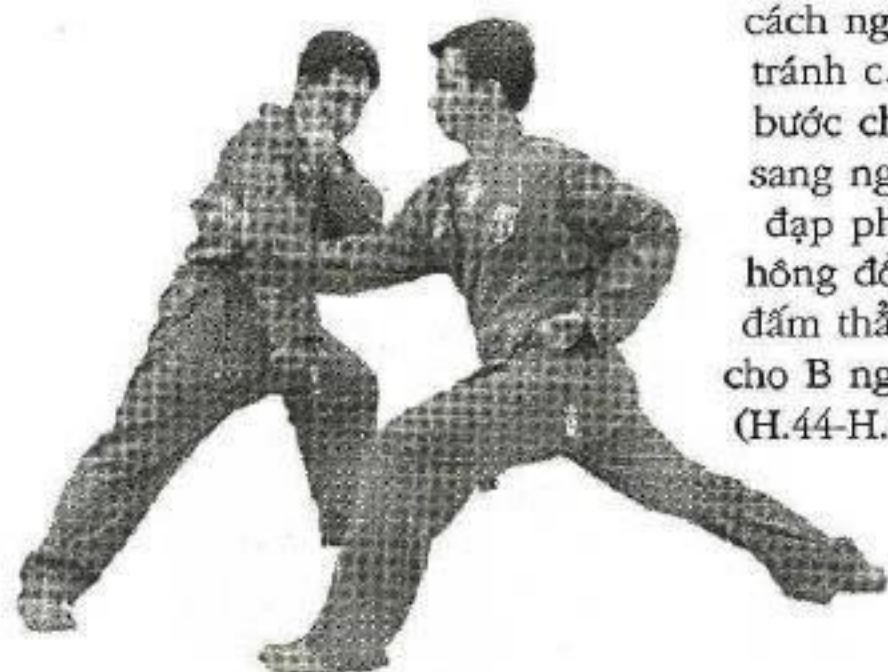


H.42

Đứng lên, B đâm mức phải vào bụng A.
(H.42-H.43)



H.43



H.44

A phản thế đấm
mức phải bằng
cách ngã người
tránh cùng lúc
bước chân trái
sang ngang rồi
đạp phải vào
hông đồng thời
đấm thẳng phải
cho B ngã ngang.
(H.44-H.45-H.46)

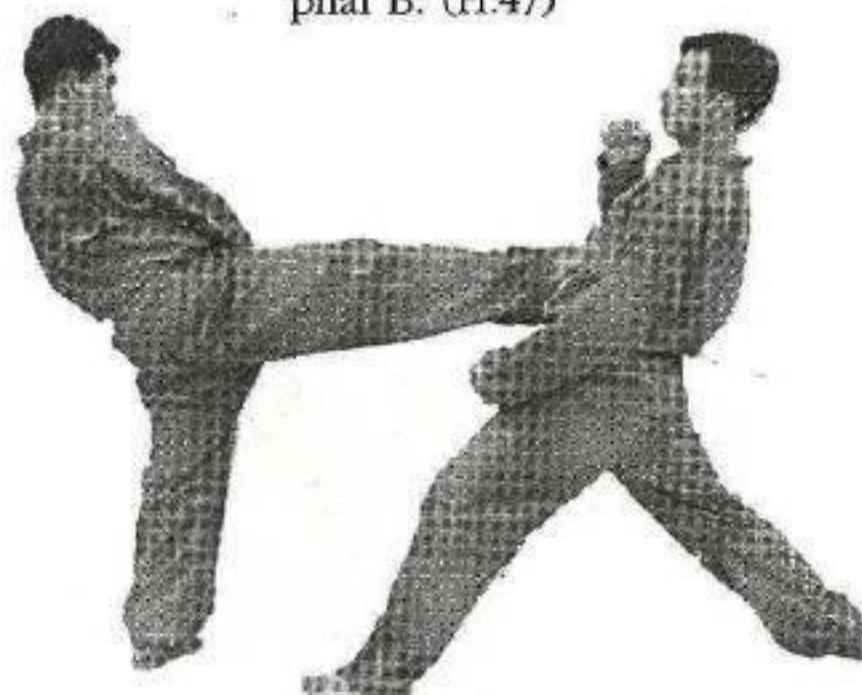


H.456

A tiến lên đá thẳng
phải B. (H.47)



H.46

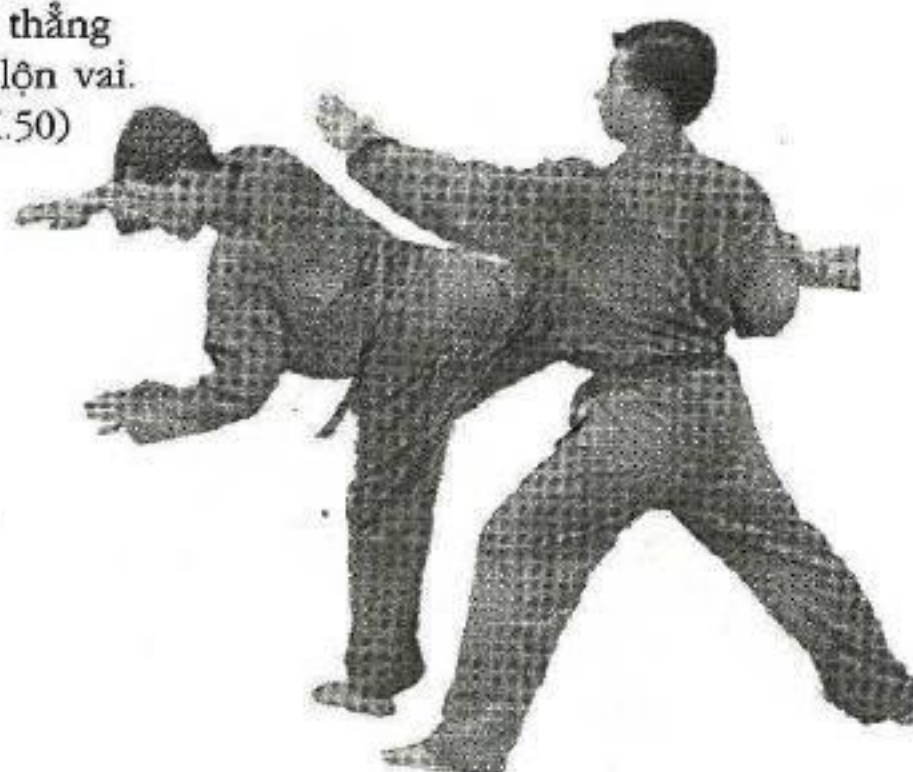


H.47

B phản thế đá thẳng
phải cho A ngã lộn vai.
(H.48-H.49-H.50)



H.48



H.49



H.50

Sau đó, B tiến đến đâm móc phải rồi đâm thẳng trái A.
(H.51-H.52)

A hụp đầu tránh đâm móc phải rồi phản thế đâm thẳng trái bằng cách tay trái gạt lồi 1 rồi tóm nắm tay trái B, tay phải chém cạnh tay lồi 1 cùng lúc dùng chân phải đá quét vào chân trái, đánh ngã B.
(H.53-H.54)



H.51



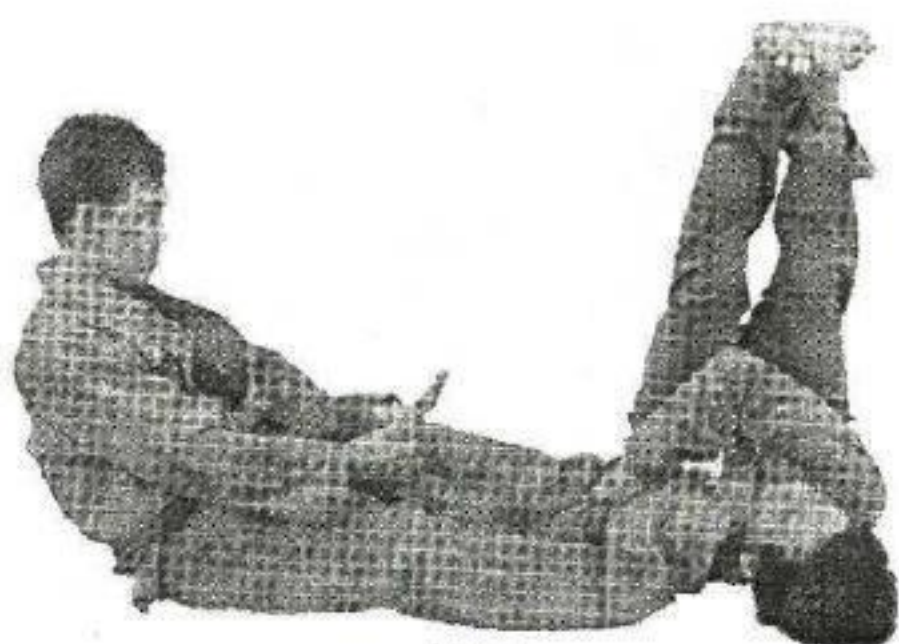
H.52



H.53



H.54



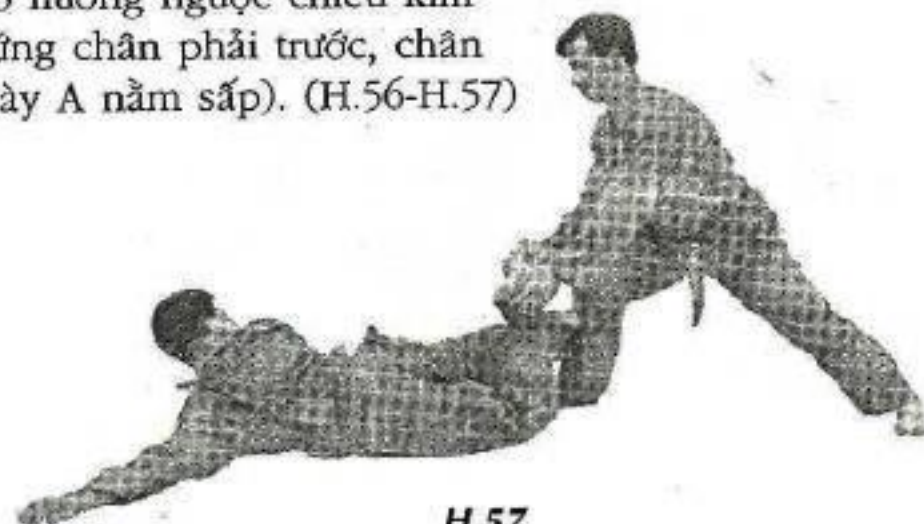
H.55

A vẫn nắm giữ tay trái B khi B ngã ngửa, ngồi ngang hông trái B, dùng 2 tay bẻ cổ tay trái B kết hợp 2 chân đạp vào nách và cổ B (chân trái đạp vào nách, chân phải đạp vào cổ). (5)

B phản thế, dùng tay phải nắm cổ chân trái A vận bẻ theo chiều kim đồng hồ phối hợp sức cùng 2 chân của mình, ngồi dậy bẻ chân trái A theo cách dùng tay trái nắm gót chân, tay phải bẻ mũi chân A theo hướng ngược chiều kim đồng hồ (đứng chân phải trước, chân trái sau, lúc này A nằm sấp). (H.56-H.57)



H.56

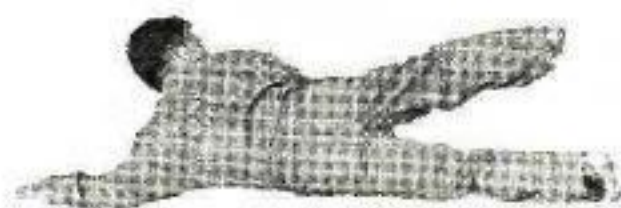


H.57

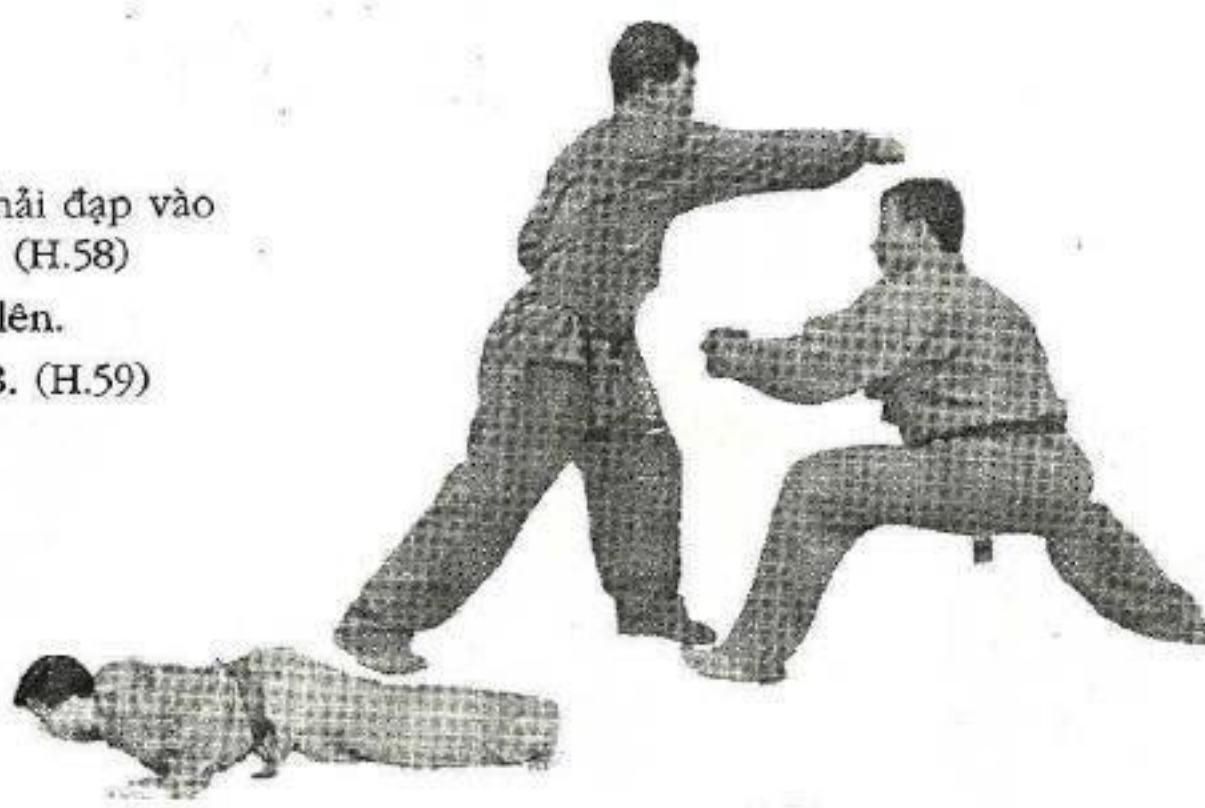
A nhìn sang bên phải, co chân phải đạp vào cẳng chân phải, đánh ngã B. (H.58)

B trượt ngã sấp rồi đứng lên.

A đâm tự do số 1 vào người B. (H.59)



H.58



H.59



H.60



H.61

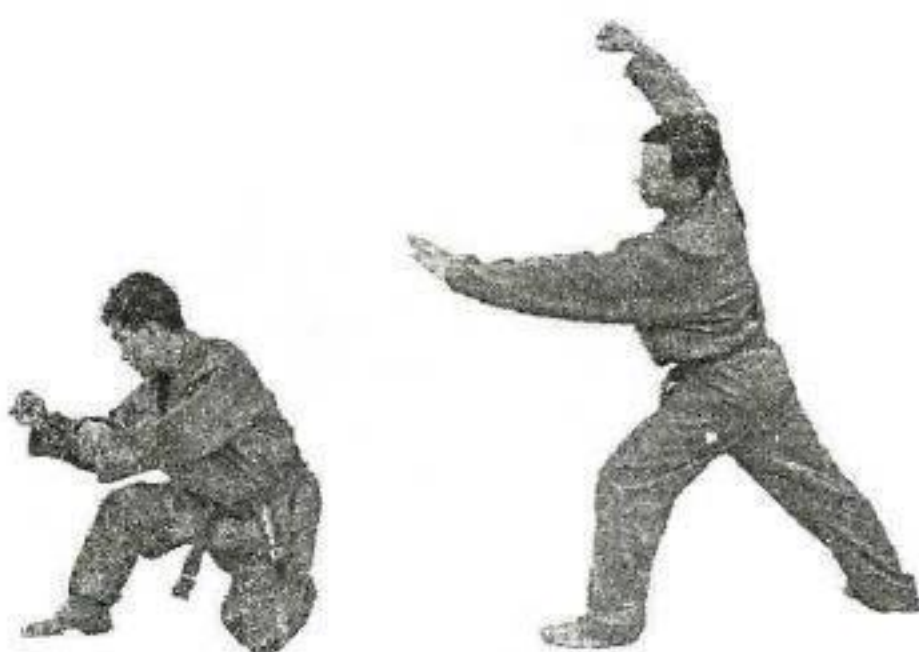


H.62



H.63

B phần thể dục tự do
số 1 cho A ngã lộn
vai ra sau. (H.60-H.61-
H.62-H.63-H.64-H.65)



H.64



H.65

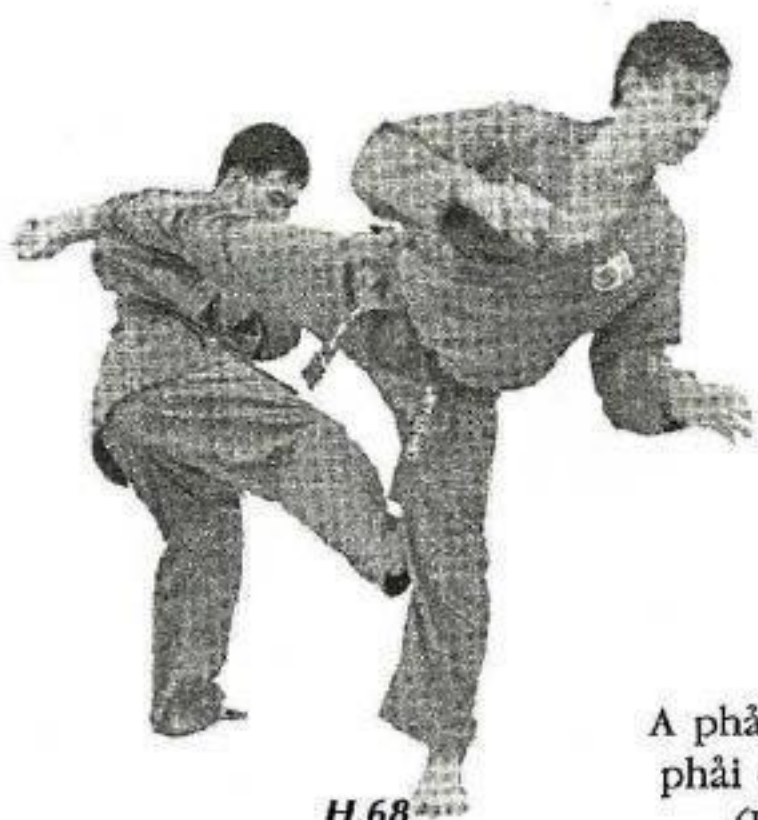
Sau đó, B tiến đến
đá cạnh chân phải.
(H.66-H.67)



H.66



H.67



H.68



H.69

A phản đòn đá cạnh
phải cho B ngã sấp
(H.68-H.69).

Đứng lên, A đâm móc
trái vào mặt B.
(H.70-H.71)



H.70



H.71

B phản thể theo cách dùng
tay phải gạt đỡ sau đó nắm
tay trái A, kê mông trái,
dùng tay trái đánh vào cằm
rồi quật A qua lưng, rồi lên
gối phải cho A ngã ngửa.
(H.72-H.73-H.74-H.75)



H.72



H.73



H.74



H.75

B đá tạt phải. A phản đá tạt
phải lối 1 cho B ngã. (H.76-H.77-
H.78-H.79-H.80-H.81)



H.76



H.77



H.78



H.79



H.80



H.81



H.82

A tiến lên đạp chân
phải vào ngực B
(H.82)

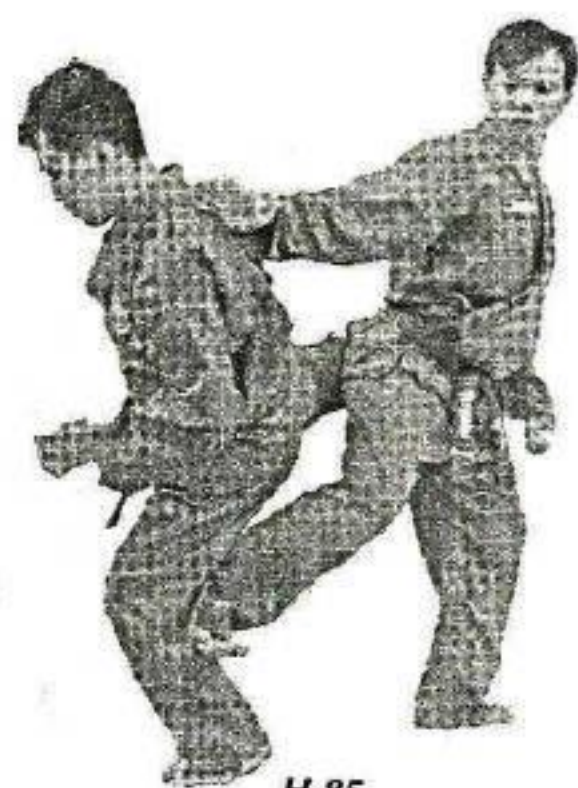


H.83

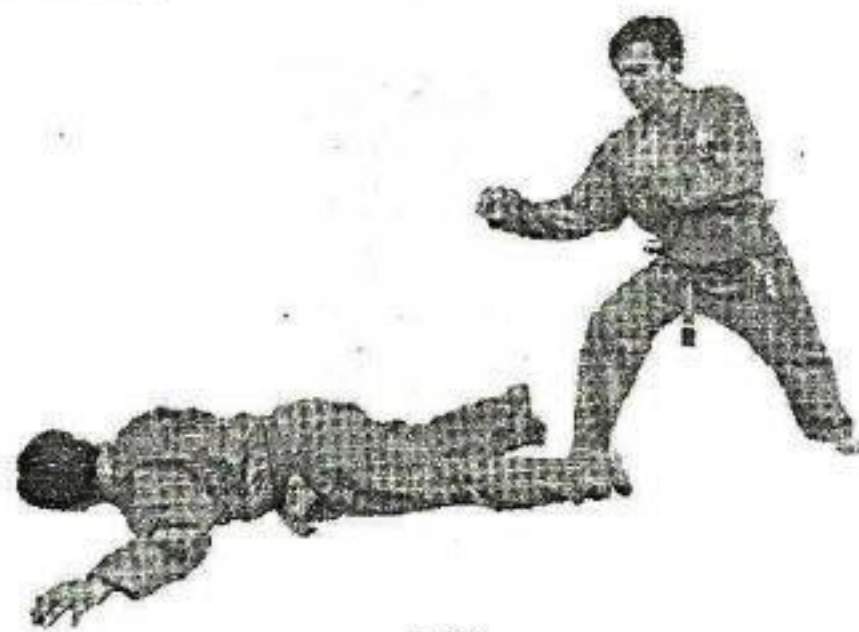


H.84

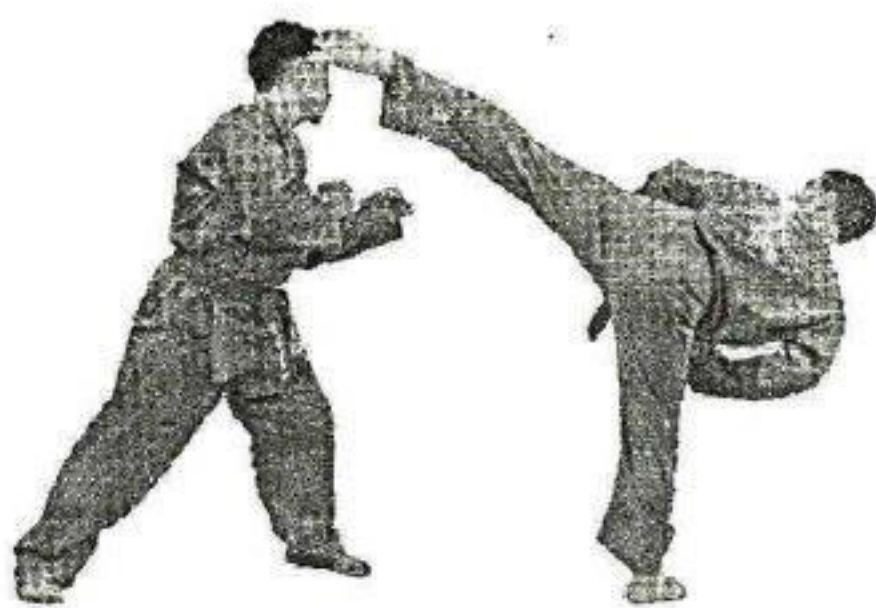
B phân thế đạp phải
lối 1. (H.83-H.84-
H.85-H.86)



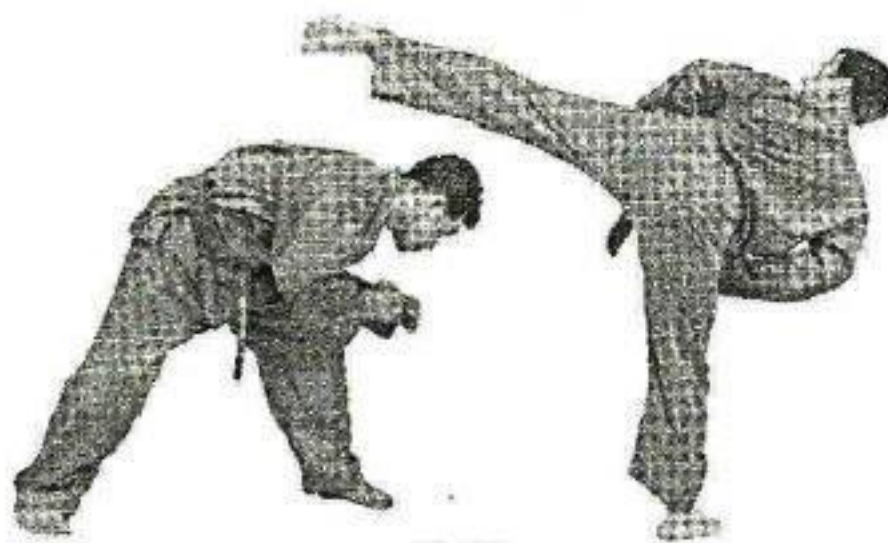
H.85



H.86



H.87



H.88



H.89



H.90



H.91



H.92



H.93

Sau đó, tấn công A bằng đá tạt trái và đá tạt phải. A hụp đầu tránh đá tạt trái của B và đánh đòn chân số 1 khi B đá tạt phải. (H.87-H.88-H.89-H.90-H.91-H.92-H.93).

Kết thúc bài. Nghiêm-Lễ.

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO

MÀU ĐAI THỜI GIAN	KỸ THUẬT CĂN BẢN	ĐÒN CĂN BẢN	QUYỀN	SONG LUYỆN
LỚP TỰ VỆ ***** ĐAI NHƯ MÀU ÁO ***** 3 THÁNG	- Phương pháp hô hấp - Thở ngực - Bài tập khởi động - 4 lối CHÉM cạnh tay - 4 lối đánh CHỖ - Các lối ĐẤM: thẳng, móc, lao, móc, thấp, bật ngược, phạt ngang - Các lối ĐA căn bản - 5 lối đứng tấn: Trung bình tấn, Đỉnh tấn, Tam giác tấn, Cung tiễn tấn, Quy tấn	KHÓA GỠ 1) Bóp cổ trước lối 1 và 2 - Bóp cổ sau 2) Nắm ngực áo lối 1 và 2 - Ôm trước không tay và cả tay 3) Ôm sau không tay và cả tay - Ôm ngang - Khoá tay dắt lối 1 và 2 THỂ CHIẾN LƯỢC: - 5 thể chiến lược từ 1-5		
LỚP NHẬP MÔN ***** ĐAI XANH ĐẬM ***** 3 THÁNG	- Ôn phần cũ - Đấm và Đá di động - 4 lối đánh gối - Nhảy chân tri - Các lối Tấn: Trảo mã, Đỉnh tấn thấp, Độc cước tấn, Hồi tấn... kết hợp với thủ pháp	PHẢN ĐÒN CƠ BẢN TRÌNH ĐỘ 1 - 12 đòn phản các lối đấm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1 và 2, (bên phải và bên trái) THỂ CHIẾN LƯỢC: - 5 thể chiến lược từ 6-10	NHẬP MÔN QUYỀN	
LAM ĐAI 1 CẤP ***** ĐAI XANH ĐẬM 1 VẠCH VÀNG ***** 6 THÁNG	- Ôn phần cũ - 5 lối chạy tại chỗ - Phương pháp TẾ NGÃ - Đấm và Đá di động có mục tiêu - 4 lối đánh chỏ 5-8 - Áp dụng các thế chiến lược tập giao đấu	KHOÁ GỠ - Nắm tóc trước lối 1 và 2 - Nắm tóc sau lối 1 và 2 - Nắm tay cùng bên và khác bên - Hai tay nắm một tay - Hai tay nắm hai tay trước - Hai tay nắm hai tay sau - Khoá sau vòng gáy - Khoá tay dắt 3 và 4 PHẢN ĐÒN CƠ BẢN - 4 đòn phản thế các lối đá, đạp (đá thẳng, cạnh, tạt, đạp) - 4 ĐÒN CHÂN 1-4 - 5 thể CHIẾN LƯỢC 11-15	THẬP TỰ QUYỀN NHU KHÍ CÔNG QUYỀN 1	

MÀU ĐAI THỜI GIAN	KỸ THUẬT CĂN BẢN	ĐÒN CĂN BẢN	QUYỀN	SONG LUYỆN
LAM ĐAI II CẤP ***** ĐAI XANH ĐẬM 2 VẠCH VÀNG ***** 6 THÁNG	- Ôn phần cũ - 5 lối đá di động và chuyển tấn - Phương pháp đâm, chém, gạt, đỡ di động	- Xô ấn đập bụng số 1 và 2 - Khoá tay dắt số 5 và 6 - ĐÒN CHÂN số 5-6 - 5 thế CHIẾN LƯỢC 16-20	LONG HỔ QUYỀN	LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 1 SONG LUYỆN 1
LAM ĐAI III CẤP ***** ĐAI XANH ĐẬM 3 VẠCH VÀNG ***** 6 THÁNG	- Ôn phần cũ	PHẢN ĐÒN CƠ BẢN TRÌNH ĐỘ 2 - 16 đòn phản thế đâm và đá - ĐÒN CHÂN số 7,8,9 - 10 thế VẬT cơ bản	TỬ TRỤ QUYỀN X	LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 2 ***** BÀI VẬT SỐ 1
HUYỀN ĐAI ***** ĐAI ĐEN ***** 1 NĂM	- Ôn phần cũ 6 tháng	PHẢN ĐÒN CƠ BẢN TRÌNH ĐỘ 3 - 15 phản thế đòn tay trình độ 3 (đấm thẳng, móc, hai tay từ 3-7) - 5 thế CHIẾN LƯỢC số 21-25 - 12 thế TAY KHÔNG đoạt dao căn bản	NGŨ MÔN QUYỀN ***** SONG DAO PHÁP	SONG LUYỆN 2 ***** SONG LUYỆN DAO
HOÀNG ĐAI I CẤP ***** ĐAI VÀNG 1 VẠCH ĐỎ ***** 2 NĂM		- 15 thế KIỂM cơ bản - 5 ĐÒN CHÂN từ 10-14 - 5 thế CHIẾN LƯỢC từ 26-30 KHOÁ GỖ: - Khoá nghet thở trước và sau - Khoá cổ ngang - Khoá sau vòng gáy lối 2 - Bóp cổ sau lối 2 - Các thế nắm tay lối 2 - Bóp cổ trước lối 3	VIÊN PHƯƠNG QUYỀN ***** TINH HOA LƯƠNG NGHI KIỂM PHÁP ***** NHU KHÍ CÔNG QUYỀN 2	SONG LUYỆN 3
HOÀNG ĐAI II CẤP ***** ĐAI VÀNG 2 VẠCH ĐỎ ***** 24 THÁNG		- 7 ĐÒN CHÂN từ 15-21 - 8 thế VẬT cơ bản từ 11-18 - 12 thế TAY THUỐC và phân thế	THẬP THẾ BÁT THỨC QUYỀN ***** LÃO MAI QUYỀN	BÀI VẬT SỐ 2 ***** BÀI SONG LUYỆN KIỂM
HOÀNG ĐAI III CẤP ***** ĐAI VÀNG 3 VẠCH ĐỎ ***** 36 THÁNG		- 12 thế CÔN cơ bản và phân thế - 9 thế TAY KHÔNG ĐOẠT SÚNG TRƯỞNG - 4 thế TAY KHÔNG ĐOẠT SÚNG NGẮN	MỘC BẢN PHÁP (Tay thước) ***** VIỆT VÕ ĐẠO QUYỀN ***** TỬ TƯỢNG CÔN PHÁP	LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 3 ***** SONG LUYỆN 4
CHUẨN HỒNG ĐAI ***** ĐAI ĐỎ		- 12 thế TAY KHÔNG ĐOẠT BÚA RÌU - 9 thế TẤN CÔNG BẰNG SÚNG TRƯỞNG	XÀ QUYỀN ***** NGỌC TRẦN QUYỀN	BÀI ĐẤU BÚA RÌU

MÀU ĐAI THỜI GIAN	KỸ THUẬT CĂN BẢN	ĐƠN CĂN BẢN	QUYỀN	SONG LUYỆN
VIỀN VÀNG ***** 48 THÁNG			***** NHẬT NGUYỆT ĐẠI ĐAO ***** THƯƠNG LÊ PHÁP	
HỒNG ĐAI I CẤP ***** ĐAI ĐỎ 1 VẠCH TRẮNG ***** 60 THÁNG		- 12 thế TAY KHÔNG ĐOẠT MÃ TẤU - 10 thế VẬT cơ bản từ 19-28	HẠC QUYỀN ***** THÁI CỤC ĐƠN ĐAO PHÁP ***** TIỀN LONG SONG KIẾM ***** NHU KHÍ CÔNG QUYỀN 3	BÀI ĐẤU MÃ TẤU ***** BÀI VẬT 3
HỒNG ĐAI II CẤP ***** ĐAI ĐỎ 2 VẠCH TRẮNG ***** 60 THÁNG		Phân thế các bài quyền, kiếm, đao...	VIỆT ĐIỀU KIẾM ***** MÃ TẤU PHÁP ***** BÁT QUẠI ***** SONG ĐAO PHÁP ***** NHU KHÍ CÔNG QUYỀN 4	LIÊN HOÀN ĐỐI LUYỆN 4

MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO



Khai mạc giải vô địch Vovinam Đại hội TDTT toàn quốc năm 2002



Tiền Giang đoạt HCV đấu đối kháng giải vô địch Vovinam ĐH TDTT toàn quốc (2002)

Ông Trương Quang Trung (bên phải) - nguyên Vụ trưởng Vụ TDTT quân chủng UB TDTT - Trưởng ban Điều hành Vovinam VN tại Festival võ thuật thế giới (Chungju, Hàn Quốc 2004)





Giải vô địch Vovinam tỉnh Đồng Tháp lần thứ 6-2004



VDV Vovinam Pháp với bài Song dao pháp tại giải Vô địch Vovinam thế giới (2005)



Lễ tưởng niệm cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc tại Phú Yên (5-2006)



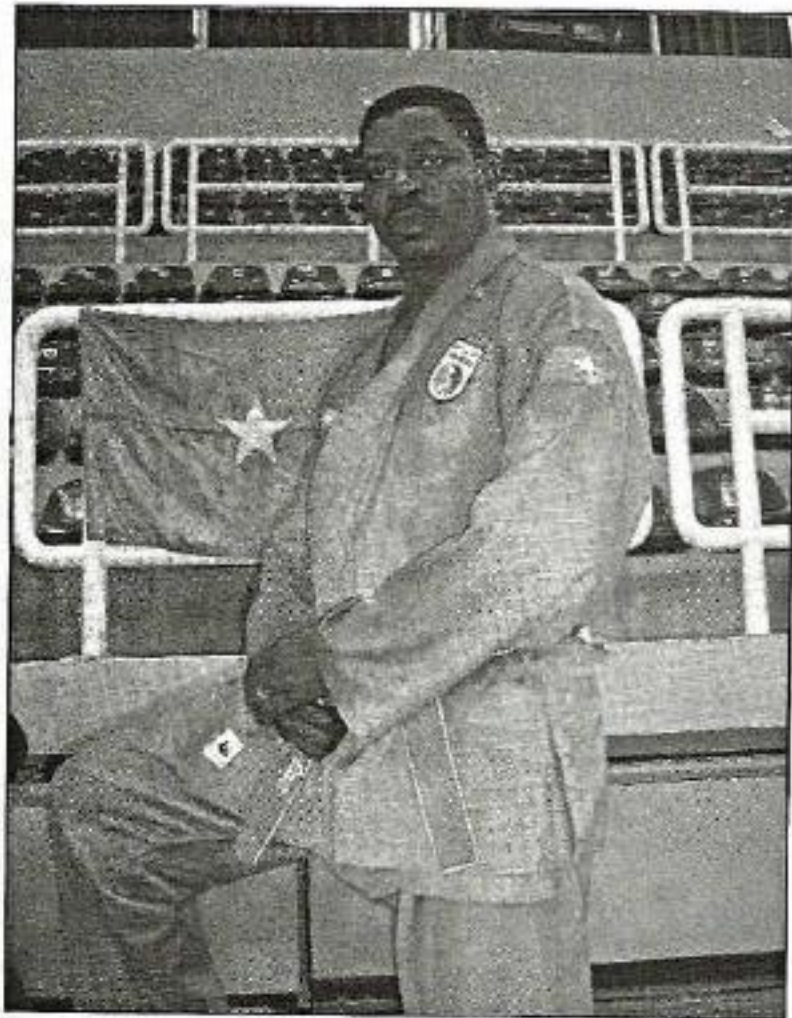
Khai mạc giải vô địch Vovinam thế giới tại
TP.Hồ Chí Minh (7-2007)



Vovinam Ba Lan dự giải vô địch thế giới
(2007)



Vovinam Thái Lan tại giải vô địch thế giới
(2007)



Từ đất nước Burkina Faso ở Tây Phi xa xôi, võ sư Appolinaire Ouedraogo vẫn về tham dự giải vô địch Vovinam thế giới tại TP.HCM (7-2007)



Vovinam Nga tại giải vô địch thế giới (7-2007)



Ông Nguyễn Hoàng Năng - Nguyên Giám đốc Sở TDTT TP.HCM trao cúp toàn đoàn tại giải Vovinam thế giới (7-2007)



Hội nghị trụ bị thành lập Liên đoàn Vovinam thế giới (7-2007)



Lớp tập huấn huấn luyện viên, trọng tài Vovinam toàn quốc 2007 tại TP.HCM



VDV Bến Tre thi triển bài đa luyện vũ khí nam (1-2008)



Võ sư Nguyễn Chánh Tứ tập huấn Vovinam dưỡng sinh tại Pháp (1-2008)



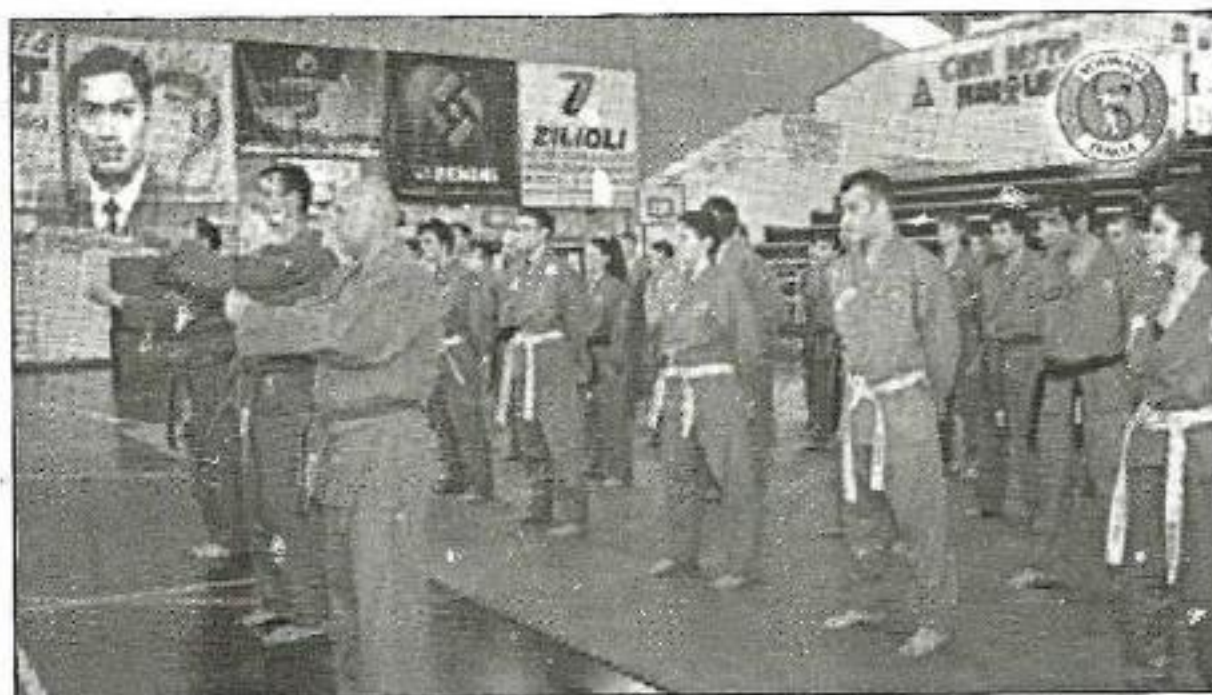
Đoàn Vovinam Việt Nam tại Festival võ thuật quốc tế Bercy, Pháp (3-2008)



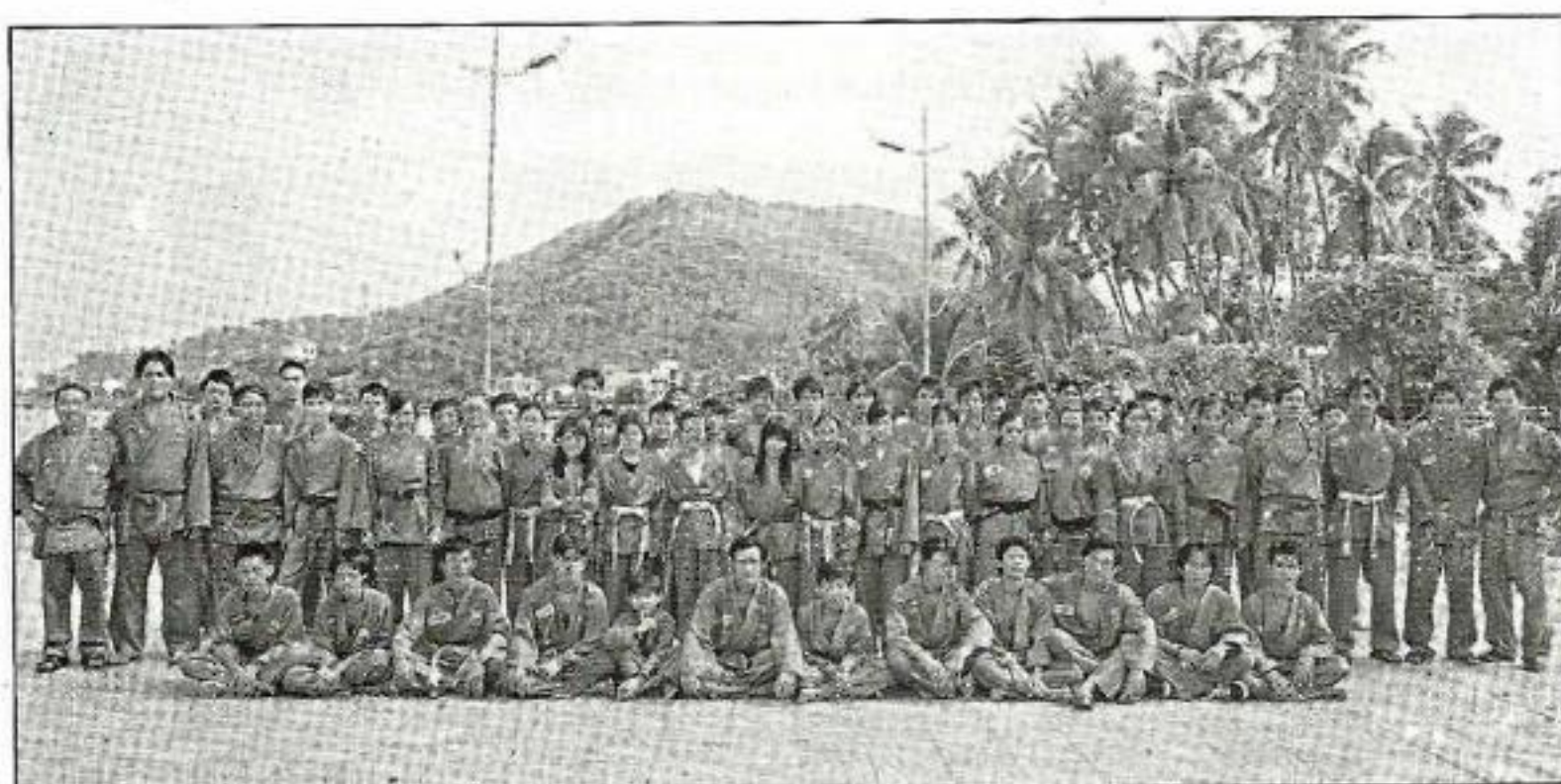
Ban huấn luyện Vovinam Lâm Đồng (3-2008)



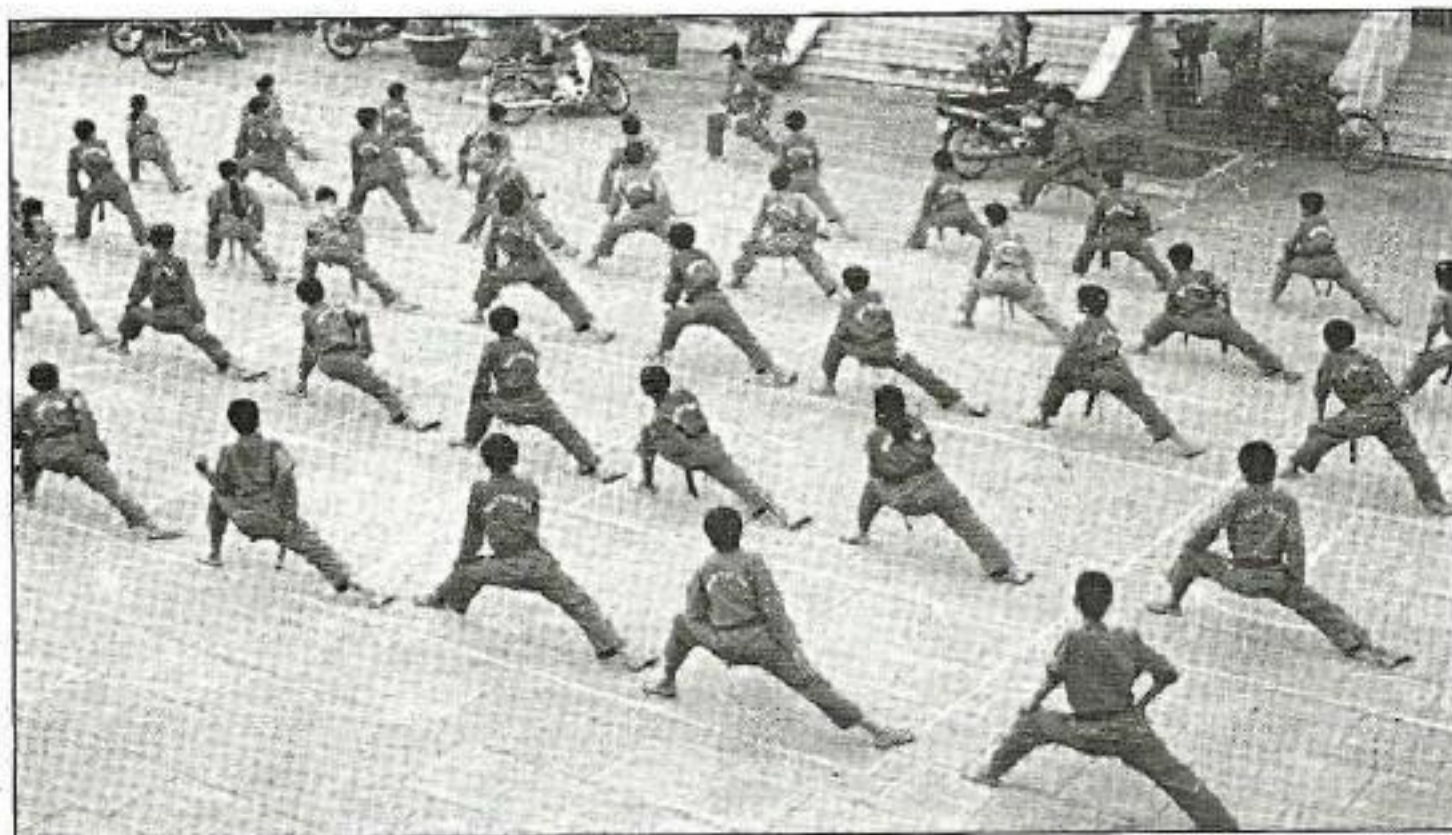
Lễ tưởng niệm cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc tại Thanh Hóa (5-2008)



Lễ tưởng niệm cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc tại Italia (5-2008)



Vovinam Bà Rịa - Vũng Tàu (6-2008)



CLB Vovinam xã Tân Thới, thành phố Cần Thơ (2008)



Các HLV Brunei tại lớp tập huấn kỹ thuật quốc tế (7-2008)



Lớp tập huấn kỹ thuật Vovinam quốc tế tại Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia TP.HCM (7-2008)



Lớp tập huấn Vovinam quốc tế giao lưu cùng CLB Vovinam Quân đội (7-2008)



Đội tuyển Campuchia tham dự lớp tập huấn quốc tế (7-2008)



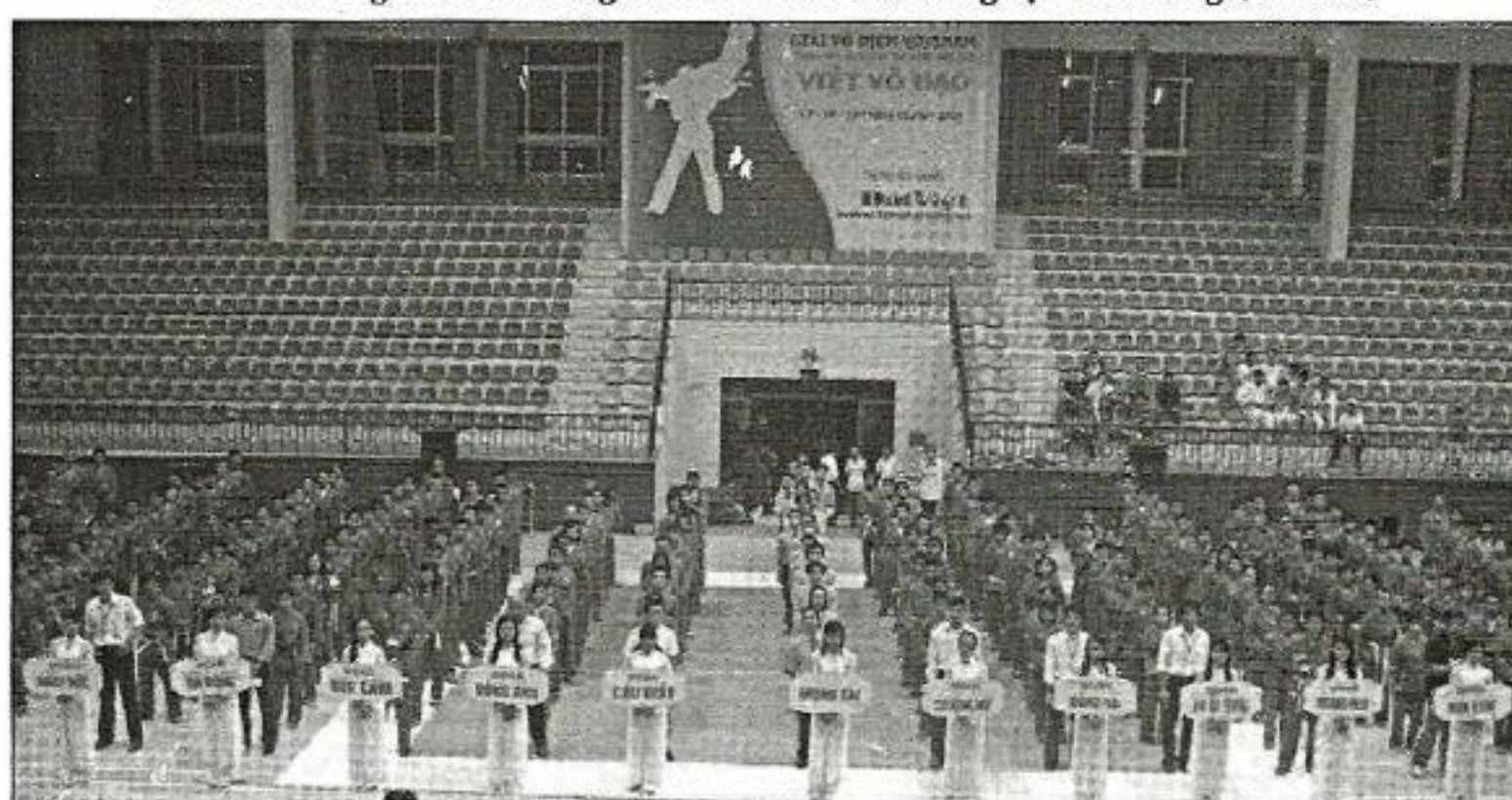
Kỳ thi thăng cấp Vovinam-Việt võ đạo khu vực miền Trung (8-2008)



CLB Vovinam Frankfurt - Đức



Võ sư Chương môn Lê Sáng và các võ sư cao đẳng tại Tổ đường (8-2008)



Giải vô địch Vovinam thành phố Hà Nội lần thứ 1 (10-2008)



Đoàn Vovinam Việt Nam biểu diễn tại Viện Bảo tàng châu Á ở Singapore (10-2008)



Giải vô địch Vovinam toàn quốc tại thành phố Cần Thơ (11-2008)



Đoàn Vovinam Việt Nam tham dự Festival võ thuật thế giới (Chungju-Hàn Quốc, 11-2008)

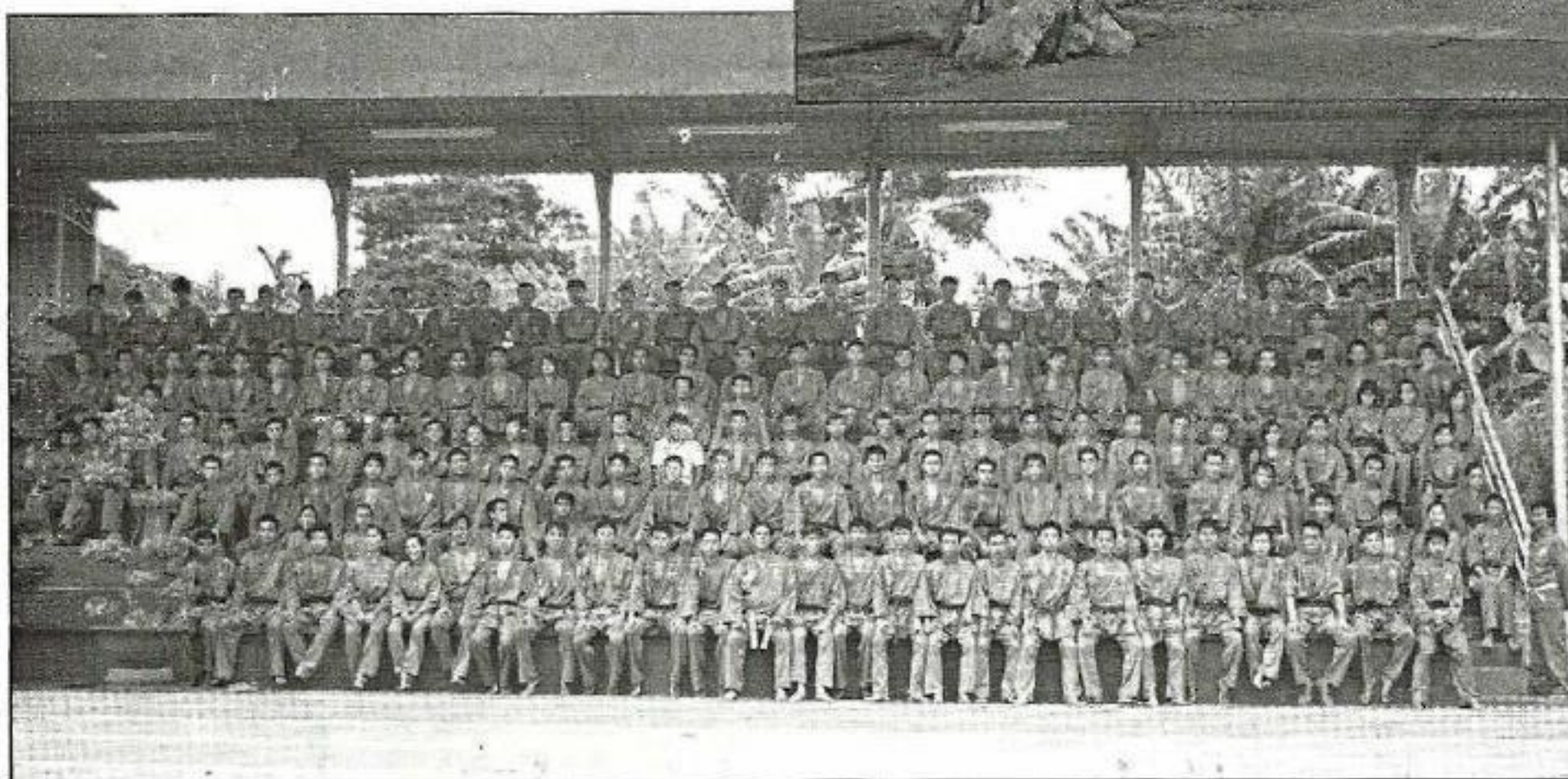


VĐV Mai Thị Kim Thùy (Khánh Hòa, trái) hướng dẫn thiếu nhi Hàn Quốc làm quen với Vovinam (11-2008)



Khóa thi thăng đai Vovinam tại Đại học Cảnh sát Nhân dân TP.HCM (2008)

Các HLV Vovinam Trường Trung học Cảnh sát Nhân dân II biểu diễn bay qua vòng lửa (2008)



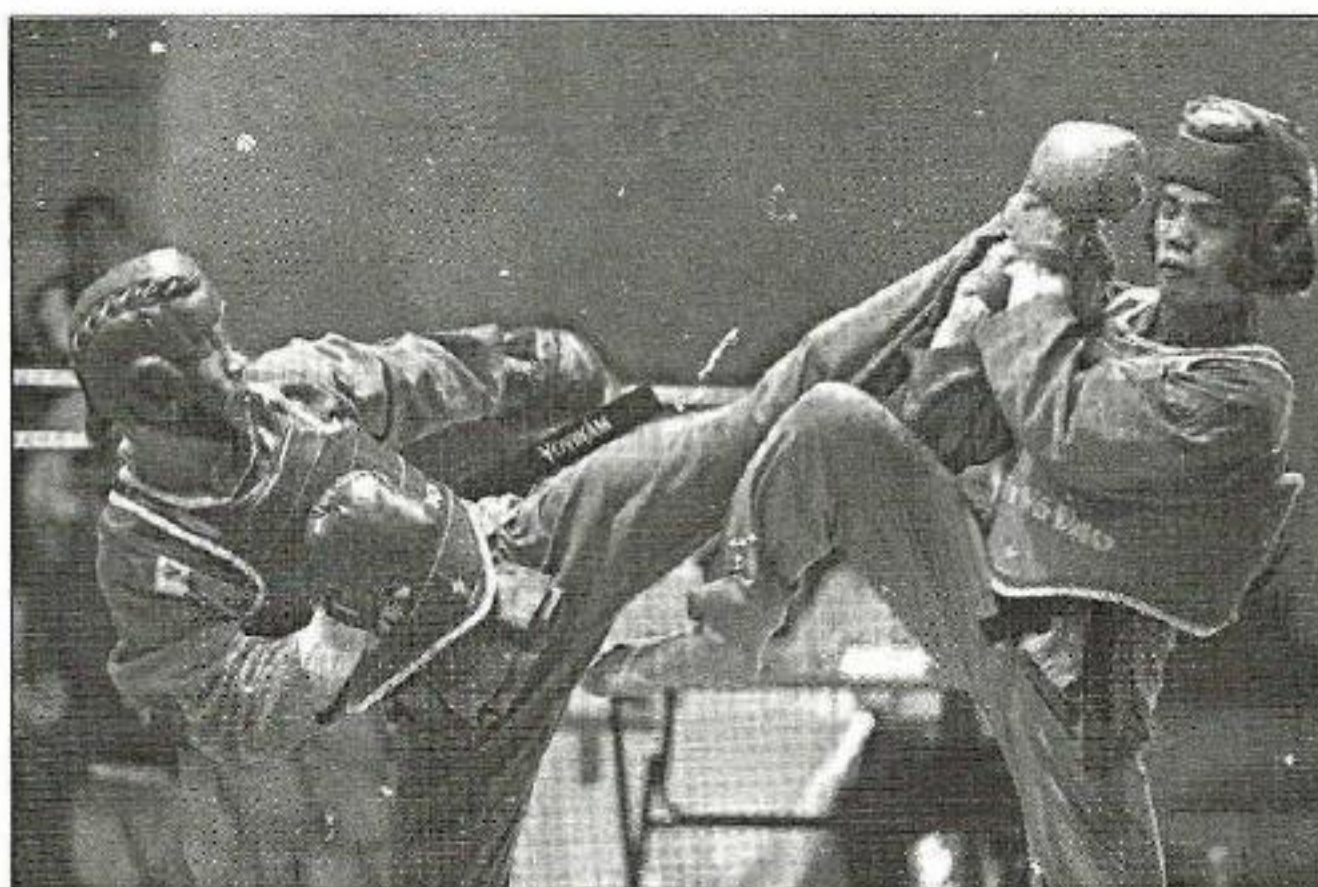
Lớp Vovinam tại Trường Trung cấp Cảnh sát Nhân dân II (2008)



Chủ tịch VVF Lê Quốc Ân trao Kỷ niệm chương cho ông Nguyễn Vĩnh Thọ (phải) - đại diện nhà tài trợ chính Saigon Invest Group (2008)



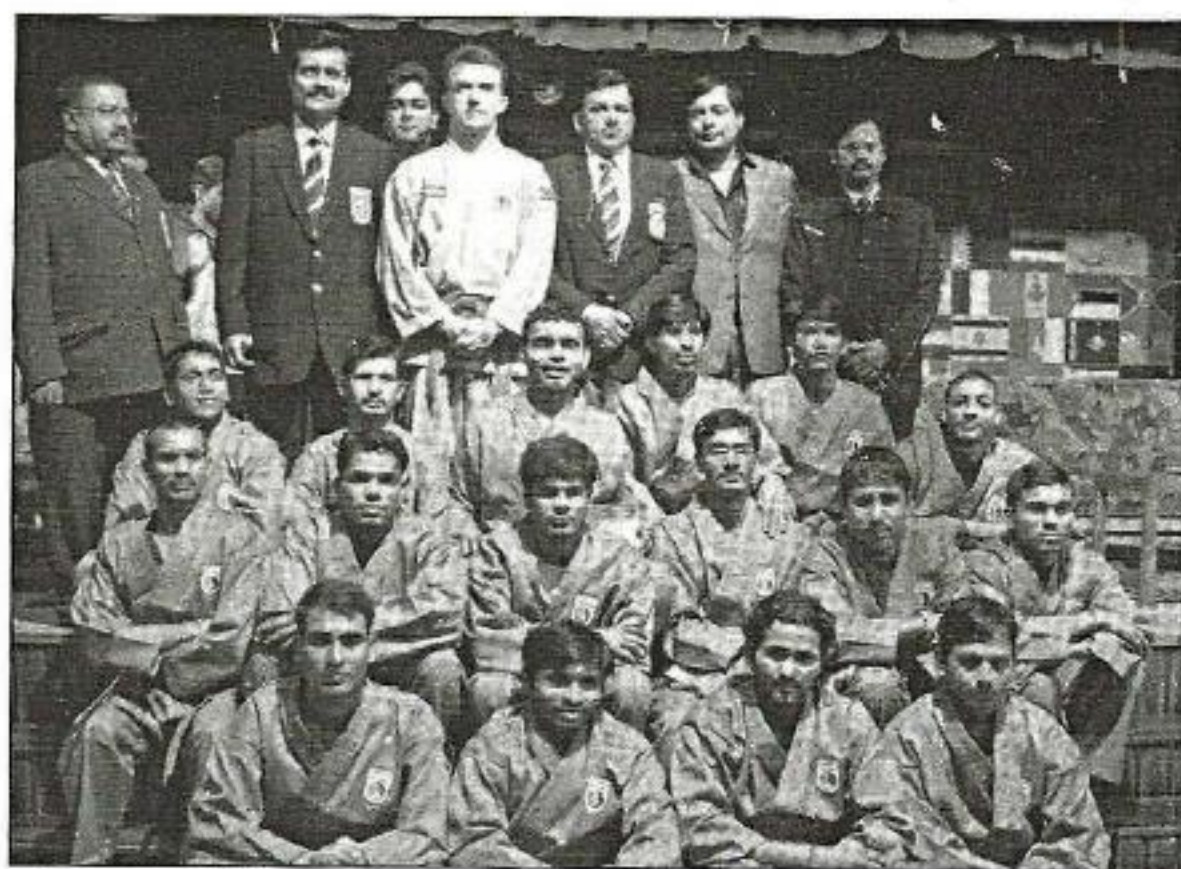
Đại diện nhà tài trợ chính Saigon Invest Group trả lời phỏng vấn của VTC9 (2008)



Thi đấu đối kháng



Kỳ thi thăng cấp Hoàng đại tỉnh Bến Tre (7-12-2008)



Võ sư Patrick Levet (mặc võ phục, đứng) và Lãnh đạo cùng các HLV Vovinam Ấn Độ (2008)



Phó Tổng thống Cộng hòa Hồi giáo Iran Alibadi tiếp ông Hoàng Vĩnh Giang (PCT-TTK VOC - người thứ 2, bên phải) và ông Võ Danh Hải (TTK WVVF - người thứ 1, bên phải) (12-2008)



UB Olympic Việt Nam và WVVF làm việc với TTK UB Olympic Iran (12-2008)

MỤC LỤC

- Chân dung cố võ sư Sáng tổ Nguyễn Lộc	4
- Lời giới thiệu của võ sư Chương môn Lê Sáng	6
- Vovinam - Việt Võ Đạo - 70 năm - một chặng đường xây dựng và phát triển	7
- Danh sách Ban chấp hành Liên đoàn Vovinam Việt Nam (VVF) nhiệm kỳ I (2007-2011)	16
- Triết lý võ đạo	18
- Ước mơ, thời cơ và thách thức	21
- Danh sách Ban chấp hành Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF) nhiệm kỳ I (2008-2012)	25
- Đặc trưng kỹ thuật	27
- Ý nghĩa và lối chào	29
- Hệ thống đẳng cấp	30
- Câu hỏi khảo hạch lý thuyết võ đạo	32

KỸ THUẬT VOVINAM-VIỆT VÕ ĐẠO TỪ TỰ VỆ NHẬP MÔN ĐẾN LAM ĐAI II CẤP

- Bài tập khởi động	36
- Các lối té ngã	41
- Những kỹ thuật căn bản	44
* Tư thế thủ	44
* Các thế tấn căn bản	44
* Gạt cạnh tay	46
* Chém cạnh tay	47
* Đánh chỗ	49
* Đánh gối	52
* Các lối đâm	53
* Các lối đá	55
- Phản đòn căn bản trình độ 1	58
- Đòn chân tấn công cơ bản từ 1 - 6	74
- Khóa gỡ	80
- 20 thế chiến lược tấn công	100
- Các bài đơn luyện	121
* Nhập môn quyền	121
* Thập tự quyền	134
* Long hổ quyền	146
Bài Song luyện: Song luyện tay không số 1	159

PHỤ LỤC

- Chương trình huấn luyện Vovinam - Việt Võ Đạo	176
- Một số hình ảnh hoạt động Vovinam - Việt Võ Đạo	179

MỤC LỤC

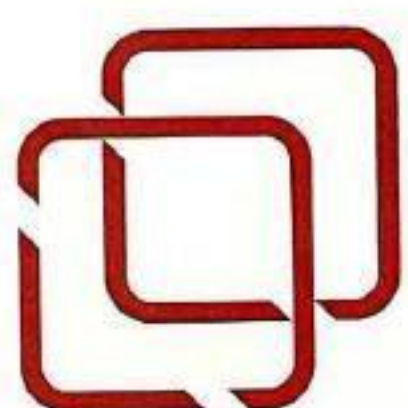
Kỹ thuật
VOVINAM-VIỆT VÕ ĐẠO
Tập 1

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
Điện thoại: 04.38456155 - 04.38456867
Chi nhánh phía Nam:
48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP.HCM
Điện thoại: 08.38298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:
ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : NGUYỄN SỸ HÀ - THIÊN TÂM
Sửa bản in : XUÂN TOÀN
Trình bày : LÊ VĂN THÁI
VÕ TRẦN HOÀNG MAI
TRẦN THANH SƠN

Số KHXB: 01-2008/CXB/118-377/TDTT. In 2.000 cuốn khổ 19x26cm.
Tại Nhà in: Nhật Nam 93-95 Đường số 11 KCN Tân Bình
In xong và nộp lưu chiểu tháng 1-2009



SAIGON INVEST GROUP

Leading Industrial Parks, Banking, Housing & Resorts



NHÀ TÀI TRỢ CHÍNH CỦA LIÊN ĐOÀN VOVINAM VIỆT NAM